

**T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

**BİR CİDDİ BOŞ ZAMAN FAALİYETİ OLARAK
PİLATES VE FİTNESS YAPAN BİREYLERDE
MERHAMET ALGISI**

**SİBEL ÖZKILIÇ
10359485**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN:
DOÇ. DR. MEHMET DEMİREL**

KONYA-2022

 KONYA	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü	 NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ KONYA SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
--	---	---

Bilimsel Etik Sayfası

Öğrencinin	Adı Soyadı	Sibel ÖZKILIÇ		
	Numarası	18811701011		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
Tezin Adı	Bir Ciddi Boş Zaman Faaliyeti Olarak Pilates ve Fitness Yapan Bireylerde Merhamet Algısı			

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Sibel ÖZKILIÇ
İmzası

ÖZET

Öğrencinin	Adı Soyadı	Sibel ÖZKILIÇ		
	Numarası	18811701011		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	x	Programı
		Doktora		
	Tez Danışmanı			
Tezin Adı	Bir Ciddi Boş Zaman Faaliyeti Olarak Pilates ve Fitness Yapan Bireylerde Merhamet Algısı			

Bir ciddi boş zaman etkinliği olarak pilates ve fitness yapan bireylerin ciddi boş zaman değerlendirme durumlarının ve merhamet algılarının incelendiği araştırmaya 204 katılımcı dahil olmuşken çalışmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi toplama formunun yanı sıra Ciddi boş zaman ölçeği kısa formu (18 madde) ve Merhamet ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem T-testi, One-Way ANOVA testleri kullanılmıştır. Grup içi karşılaştırmalar post hoc testleriyle analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular katılımcıların ortalamasının üzerinde ciddi boş zaman değerlendirme düzeyi sergiledikleri ($3,64 \pm 0,87$), en yüksek alt boyut puanını kişisel fayda alt boyutunda aldıkları ($3,67 \pm 0,90$), en düşük alt boyut puanını ise sosyal fayda alt boyutunda aldıklarını ortaya koymuştur ($3,52 \pm 1,27$). Pilates ve fitness yapan bireylerin merhamet düzeyinin yüksek olduğu ($4,16 \pm 0,52$), en yüksek alt boyut puanını sevecenlik alt boyutunda ($4,35 \pm 0,66$), en düşük alt boyut puanını ise umursamazlık alt boyutunda ($3,97 \pm 0,81$) elde ettikleri belirlenmiştir. Katılımcıların yaş, cinsiyet, baba eğitim durumları ve algıladıkları refah düzeyleri ile ciddi boş zaman değerlendirme düzeyleri ve merhamet algıları arasında anlamlı farklılıklar saptanmamışken, tercih ettikleri branş, kendi eğitim durumları ve annelerinin eğitim durumları, haftalık boş zaman süresinin yeterliliği, rekreatif etkinliklerle uğraşma durumu, haftada etkinliklere katılmadaki gün sayısı ve hangi amaçla rekreatif etkinliklere katılıyor olmaları ile ciddi boş zaman değerlendirme düzeyleri ve merhamet algıları farklılaşmaktadır. Sonuç olarak pilates ve fitness ile uğraşan bireylerin ilgilendikleri etkinlikler yoluyla olumlu bir ciddi boş zaman değerlendirme durumu ve merhamet düzeyi sergiledikleri ve belirli değişkenlerin bu düzeyi farklılaştırdığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Ciddi Boş Zaman, Merhamet, Pilates, Fitness

ABSTRACT

ABSTRACT

Author's	Name and Surname	Sibel ÖZKILIÇ		
	Student Number	18811701011		
	Department	Recreation Management		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)	X	
		Doctoral Degree (Ph.D.)		
	Supervisor			
	Title of the Thesis/Dissertation	Perception Of Compassion In Individuals Who Do Pilates And Fitness As A Serious Leisure Time Activity		

While 204 participants were included in the study, which examined the serious leisure time and compassion perceptions of individuals who do pilates and fitness as a serious leisure activity, the Serious Leisure Scale Short Form (18 items) and Compassion Scale were used as data collection tools in addition to the demographic information collection form in the study. . Independent sample T-test and One-Way ANOVA tests were used in the analysis of the data. Intra-group comparisons were analyzed with post hoc tests. The findings obtained were that the participants exhibited a serious leisure time level above the average (3.64 ± 0.87), the highest sub-dimension score was in the personal benefit sub-dimension (3.67 ± 0.90), and the lowest sub-dimension score was social benefit. sub-dimension (3.52 ± 1.27). Individuals who do Pilates and fitness have a high level of compassion (4.16 ± 0.52), the highest sub-dimension score is in the compassion sub-dimension (4.35 ± 0.66), and the lowest sub-dimension score is in the indifference sub-dimension (3.97 ± 0.81). While no significant differences were found between the participants' age, gender, father's educational status and perceived welfare level, and serious leisure time and compassion perceptions, the branch they preferred, their education status and their mother's education level, the adequacy of weekly free time, the status of engaging in recreational activities, the weekly The number of days they participate in activities and for what purpose they participate in recreational activities, their serious leisure time evaluation levels and perceptions of compassion differ. As a result, it can be said that individuals engaged in pilates and fitness exhibit a positive level of serious leisure time and compassion through the activities they are interested in, and certain variables differentiate this level.

Key words: Serious, Leisure, Compassion, Pilates, Fitness

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ.....	v
ŞEKİLLER LİSTESİ	vi
ÖNSÖZ	vii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Rekreasyon, Zaman ve Ciddi Boş Zaman Kavramları	2
1.1.1. Rekreasyon.....	2
1.1.1.1. Rekreasyonun Özellikleri	3
1.1.1.2. Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması	5
1.1.2. Zaman	5
1.1.3. Boş Zaman	6
1.1.3.1. Boş Zamanın Tarihsel Gelişimi	7
1.1.4. Ciddi Boş Zaman	9
1.1.4.1. Ciddi Boş Zamanın Sınıflandırılması	11
1.1.5. Merhamet Kavramı	15

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli	17
2.2. Çalışma Grubu	17
2.3. Veri Toplama Aracı	17
2.3.1. Ciddi Boş Zaman Ölçeği-Kısa Formu	17
2.3.2. Merhamet Ölçeği	18
2.4. Verilerin Analizi	19

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

TARTIŞMA VE SONUÇ	38
KAYNAKLAR	50
EKLER.....	57
EK-1. Etik Kurul.....	57
EK-2. Veri Toplama Formu.....	58



TABLOLAR LİSTESİ

Çizelge 3.1. Çalışma grubuna yönelik yüzde ve frekans dağılımları.	20
Çizelge 3.2. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçeklerinin aritmetik ortalama, standart sapma ve basıklık çarpıklık değerleri.	21
Çizelge 3.3. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile branş değişkeni arasındaki bağımsız örneklem t testi sonuçları.	21
Çizelge 3.4. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile yaş değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları.	22
Çizelge 3.5. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki bağımsız örneklem t testi sonuçları.	23
Çizelge 3.6. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile eğitim durumu değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları.	24
Çizelge 3.7. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile anne eğitim durumu değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları.	26
Çizelge 3.8. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile baba eğitim durumu değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları.	27
Çizelge 3.9. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile refah durumu değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları.	28
Çizelge 3.10. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile boş zaman sürelerinin yeterliliği değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları.	30
Çizelge 3.11. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile bir rekreatif etkinlik ile ilgilenme durumu değişkeni arasındaki bağımsız örneklem t testi sonuçları.	31
Çizelge 3.12. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile haftada kaç gün rekreatif etkinlik ile ilgilenilme durumu değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları.	32
Çizelge 3.13. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile etkinlik yapma düzeyi değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları.	35
Çizelge 3.14. Ciddi Boş Zaman Ölçeği ve Merhamet Ölçeği Arasındaki Pearson Korelasyon Testi Sonuçları.	37

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1. Ciddi Boş Zamanın Sınıflandırılması.....	12
---	----



ÖNSÖZ

Tez sürecinde desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen danışman hocam Doç. Dr. Mehmet DEMİREL'e ve Doç. Dr. Tebessüm AYYILDIZ DURHAN'a teşekkürlerimi iletirim.

Veri toplama sürecinde yardım ve desteklerinden dolayı arkadaşım Mustafa İnan ÖZANT'a minnet ve teşekkürü bir borç bilirim.

Bugünlere gelmemi sağlayan her daim yanımda olan, eğitim hayatımda maddi ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen aileme sabrı, özverisi ve anlayışı için minnet duygularımı sunarım.

GİRİŞ

Sanayi devrimi ile birlikte 12 saatlik vardiyalarının uzunluğunun azalması, boş zamanların artmasına neden olmuştur. 19. yüzyılda Avrupa ve Amerika'da büyük değişimler yaşanmış, bilim ve teknolojinin önemi artmış ve demokratikleşme insanların yaşam tarzlarında önemli değişiklikleri beraberinde getirmiştir (Karakuş ve ark., 2014). Rekreatif etkinliklerin artmasıyla beraber rekreatifliğin farklı tanımları ve çeşitleri ortaya çıkmıştır ancak geniş kapsamlı bir terim olduğu için sabit ve düz bir tanım yapılması mümkün değildir.

Rekreatif araştırmalarında, birçok rekreatif aktivite türü çeşitli şekillerde tanımlanmış ve sınıflandırılmıştır. Rekreatif araştırmacılar; rekreatif, rekreatif türleri, rekreatif grupları, gençler için boş zaman aktiviteleri, ciddi ve gündelik boş zaman etkinliklerinin çeşitli sınıflandırmalarını tanımlamış ve araştırmışlardır (Gould ve ark., 2008).

Merhamet, pozitif psikolojinin vurguladığı olumlu duygulardan biridir. Merhamet kavramına pozitif psikoloji bağlamında bakıldığında, şefkatin mutluluk ve gelişmiş sosyal ilişkiler gibi olumlu durumlarla ilişkilendirilebileceği söylenebilir. Ayrıca merhamet, korku, kaygı ve öfke gibi bazı olumsuz duygulara karşı koruyucu olabildiği ve diğerleri için önemli, etkili ve faydalı olduğu gözlemlenmiştir. (Nas ve Sak 2019) Bu bağlamda gelişmiş sosyal ilişkilerde şefkat kavramının olumlu etkisi ve onunla ilişkili sosyalleşme durumu, boş zaman etkinlikleri arasında kaçınılmaz bir bağlantı kurulmasına neden olmuştur.

Merhamet puan ortalamaları yüksek olan bireylerin merhamet düzeyleri düşük olan bireylerden daha sosyal olduğu, aktivitelere katılım oranının daha yüksek olduğu literatür tarafından desteklenmiştir (Nas ve Sak., 2020). Bunun yanında depresyon, iyi oluş gibi durumların merhamet düzeyi yüksek olan bireylerde daha düşük olduğu ve içine kapanık olmayan insanların daha fazla etkileşimde olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur. Böylelikle merhamet düzeyi yüksek olan bireylerin boş zamanlarını daha “ciddi” bir şekilde değerlendirebildiğini öngörülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Rekreasyon, Zaman ve Ciddi Boş Zaman Kavramları

1.1.1. Rekreasyon

Boş zaman geleneksel olarak bireylerin özgür olduğu zamanı ifade eder. Günümüzde boş zaman kavramının farklı tanımları vardır; ancak boş zaman kavramının geniş kabul gören genel bir tanımından bahsetmek mümkün değildir.

Literatürün tanımlarına göre Clawson ve Knetsch'e (2008) göre boş zaman çoğu zaman birey tarafından keyfi olarak seçilen bir zamandır, ayrıca Clawson ve Knetsch (2008) var olmak ve yaşamak için harcanan zamanın dışında, Serbest zaman, bireylerin belirli sosyal etkinliklere veya bir grup içinde yer aldıkları ve geçirdikleri zamandır.

Rekreasyon kavramı günümüzde birçok yerde en çok kullanılan kelimelerden biri haline gelmiştir, aslında birçok kişi rekreasyon ve boş zaman kelimelerini birbirinin yerine kullanmaktadır. Fakat bu iki kavram birbiriyle yakından ilişkili olsa da farklı anlamlara sahiptir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Rekreasyon kelimesi, rekreasyon, ferahlık anlamına gelen Latince recreare'den gelir. İlerleyen yıllarda çeşitli sözlüklerde "gücün yeniden doğuşu veya manevi ruhun yeniden doğuşu, yeniden doğuş" olarak ifade edildi. Aslında boş zaman, yenilenme, günlük rutin yaşamdan kaçış, yeniden canlanma ve değişim deneyimini ifade eder (Jensen ve Guthrie, 2006). Tanımlar, boş zamanın özellikle canlanma ve yenilenme üzerindeki etkisini yansıtmaktadır, öyle ki boş zaman tanımında insanları iş için yenileyen bir faaliyetle sınırlandırılmaktadır (Torkildsen, 2005).

İnsanları yoğun, yorucu, rutin ve sıkıcı iş hayatının stresinden uzaklaştırmak; genellikle rahatlatıcı, dinlendirici ve yenileyici bir niteliğe sahip duyarlı rekreasyon aktiviteleri ile gerçekleştirilebilir (Tel ve Köksalan, 2008). Kendini gerçekleştirme, rekreasyonun yarattığı boş zamanın temel kullanımıdır. Rekreasyon, genel olarak boş

zamanların çeşitli etkinliklerle değerlendirilmesi olarak anlaşılmaktadır (Serarslan ve Bakır, 1988). Rekreasyon, insanların kendi istek ve arzularıyla aktif ya da pasif olarak katıldıkları etkinliklerdir (Lu ve Hu, 2005).

Boş zaman deneyimi anlamında rekreasyon, kendinizi bireysel olarak yeniden yapılandırma fırsatı sunan sosyal ve eğlenceli bir aktivite olarak anlaşılabilir (Brey ve Lehto, 2007). Boş zaman çalışanlarının davranış kalıplarına bakarsak, insanların rahatladığını, motive olduğunu ve yenilendiğini görebiliriz (Yılmaz, 2004). Ayrıca boş zaman etkinliklerinin bireyin sosyal yaşamının gelişimine olumlu etkisi de vardır.

Rekreasyon faaliyetleri; Aktif veya pasif olarak, grup veya birey olarak buna spor, kültürel etkinlikler, doğa ve insanlık tarihi çalışmaları, seyahat, eğlence, eğlence etkinlikleri ve yaygın eğitim dahildir. Boş zaman tanımları ile ilgili olarak, rekreasyonel etkinliklerin katılımcılara mutluluk, tatmin, yaratıcılık, ruhsal denge, ruhsal kapasite, karakter, rekabet gücü, özgürlük, fiziksel ve ruhsal durum ve daha geniş bir dünya görüşü getirdiğine inanılmaktadır (Hacığlu ve ark. 2003).

Gunter (1987) rekreasyonun sekiz özelliğinden bahsetmiştir.

- 1- Günlük hayattan bir sebeple kopma yada ayrılma
- 2- Aktiviteleri bireyin özgürce tercih ediyor olması
- 3- Keyif alma veya olayın keyif verici oluşu
- 4- Spontanlık
- 5- Zamanın varlığı
- 6- Yaratıcı hayal gücü
- 7- Macera ve keşif
- 8- Kendini gerçekleştirmedir (aktaran: Köktaş, 2004).

1.1.1.1. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon faaliyetleri; bireyi, ilişkilerini ve sosyo-kültürel uyumunu olumlu yönde etkiler ve bireyin hayatındaki birçok sorundan kurtulmasını ve kendini geliştirmesini sağlar (Tütüncü vd., 2011). Boş zaman tanımları ile ilgili olarak, rekreasyonel etkinliklerin katılımcılara mutluluk, tatmin, yaratıcılık, ruhsal denge,

karakter, rekabet gücü, ruhsal kapasite, özgürlük, fiziksel ve ruhsal durum ve daha geniş bir dünya görüşü getirdiğine inanılmaktadır (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2009).

Birçok araştırmacı tarafından kabul edilen rekreasyonun bazı temel özelliklerinden bahsetmek mümkündür (Hazar, 2003; Jensen ve Guthrie, 2006; Karakuş, 2008; McLean, Hurd ve Rogers, 2008; Hacıoğlu vd., 2009; Sevil, 2012). Bu nedenle, rekreasyonun ana özellikleri aşağıdaki gibidir:

- Rekreasyon faaliyetleri, her yaştan bireyin istek ve ilgi alanlarına göre boş zamanlarında gönüllü olarak katıldığı ve insanlar üzerindeki olumlu etkilerinin yaş, gelir, meslek, ihtiyaç vb. faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterdiği etkinliklerdir
- Rekreasyon faaliyetleri her türlü açık veya kapalı alanda, her mevsim ve iklim koşullarında, toplumun gelenek, görenek, ahlaki ve manevi değerlerine uygun ve toplumsal değerlerle çelişmeden uygulanabilir.
- Rekreasyon, rekreatif aktivitelere katılmaktan kaynaklanan ve eğlence ve neşe sağlayan çok çeşitli aktiviteleri içeren bir deneyimdir.
- Rekreasyon bir aktivite gerektirir ve katılımcılar zamanı, aktivite türünü ve yeri seçerler, bir aktiviteyi gerçekleştirirken bu, ilgilenme veya ikinci veya daha fazla aktiviteyi gerçekleştirme fırsatı verir.
- Rekreasyonun her insan için bir amacı vardır ve faaliyetler belirlenirken insan ihtiyaçları göz önünde bulundurulmalıdır.
- Rekreasyon insana özgürlük duygusu verir ve insanların başarılı olma, kendilerine meydan okuma, kişiliğini ifade etme, takdir edilme, sosyal bir statü kazanma, yeni deneyimler edinme ihtiyaçlarını karşılar.
- Rekreasyon eylemi, nitelikli veya niteliksiz kişilerle, organize veya organize olmayan mekanlarda planlanabilir.

Bu nedenle rekreasyon; boş zamanda, araçlı veya araçsız, açık veya kapalı alanlarda, şehir içinde veya dışında, şehir dışında, bir organizasyon içinde veya dışında seçilen her türlü eğlenceli ve keyifli aktivitelerden oluşur (Karaküçük, 2008).

1.1.1.2. Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması

Rekreasyon faaliyetleri çok farklı yöntemlerle birçok şekilde sınıflandırılabilir: yere, zamana, eylemin türüne, gerçekleştirilme şekline göre; Amacına bağlı olarak bireysel, fiziksel, zihinsel veya tedavi edici biçimde çoğaltılabilir. Her bir rekreasyonel aktivitenin gruplandırılması, bireyin bu aktivite karşısındaki beklentilerine ve katılım yöntemlerine göre değişmektedir. Bu faaliyetler de amaçlarına ve işlevlerine göre sınıflandırılır. Rekreasyonel, kültürel, sosyal, sportif, turistik ve sanatsal amaçlarla ve gerçekleştirilebilirler (Mull vd., 1997).

Rekreasyon sınıflandırmasında temel ilke, kişiyi rekreasyonel faaliyetlere katılmaya sevk eden amaçlar, istekler ve zevkler olmalıdır (Karaküçük, 2008). Katılımcıların özellikleri, amacı, yeri vb. Kriterler, rekreasyon türlerinin sınıflandırılmasında rol oynar. Bu sınıflandırmalarda göz ardı edilmemesi gereken nokta, rekreasyonel faaliyetlerin birden fazla sınıflandırmaya dahil edilebilmesidir (Sevil, 2012). Örneğin golf, kayak gibi aktiviteler açık hava rekreasyon ve spor gruplarına dahildir (Yüncü, 2013). Bu durumun nedeni rekreasyonun çok yönlü olmasıdır. Bu nedenle kesin sınıflandırma yapmak çok zordur (Hazar, 2003).

1.1.2. Zaman

Günümüzde çokça kullandığımız zaman kavramı, hayatın akışını düzenli bir şekilde yürütmek amacıyla insanlar tarafından yaratılmış ve kullanılmıştır. Zaman, insanı için varoluşundan beri büyük önem taşıyan bir olgudur. Mesleki başarısında, kişisel gelişiminde zaman duygusu önemli bir rol oynar (Karaküçük, 1999).

Zaman kavramı günümüzde olduğu gibi tarih boyunca da insan hayatını etkileyen ve etkin bir şekilde düzenleyen bir olgudur. Hayatımızda bu kadar önemli bir rol oynayan zaman nedir? diye sorulduğunda tam olarak cevaplanamayan bu kavramı açıklamak için çeşitli yazarlar ve araştırmacılar tarafından birçok tanım yapılmıştır. Ancak zaman göreceli bir kavramdır. Bu anlamda genel ve net bir tanım vermek mümkün değildir (Türkmen, 1999).

Zaman kavramı belki daha basit olarak saatler, günler ve haftalar olarak tanımlanabilir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Sözlük anlamı olarak zaman; Bir faaliyet veya olayın geçirdiği, geçeceği veya geçeceği, ödünç alınamayan, kiralanamayan, satın alınamayan, çoğaltılamayan, depolanamayan, biriktirilemeyen ve onu değerlendiremeyenler için stres yaratan dönem veya zamandır (Hazar, 2003).

1.1.3. Boş Zaman

Boş zaman olgusu, meslek hayatıyla doğrudan bağlantılı olduğu için de oldukça önemlidir. Ayrıca boş zaman ve kültür, sosyal hayatta bir dengenin oluşturulmasında, sağlık ve sosyal barışın sağlanmasında önemlidir. Boş zaman ve serbest zaman kavramları arasında farklılıklar vardır.

İzin vermek, izinli olmak anlamına gelen "boş zaman", Latince "Licer" kelimesinden gelmekte (Cordes ve İbrahim, 2003) ve Türkçe'ye "boş zaman", "Leisure" terimlerinin çevirisi olarak girmiştir. (Gül, 2014). Boş zaman, büyük ölçüde kişinin kendini çalışmanın, özgürleşmenin zorunluluğundan ve kısıtlamasından özgürleştirmesidir (Aytaç, 2006).

Serbest zaman ve boş zaman iki farklı dünyada yaşar (Mannell ve velso-Ahola, 1987) ve işlevsel içerikleri birbirinden çok farklıdır. İç içe olmalarına rağmen taşıdıkları anlam ve ifade ettikleri olgu birbirinden çok farklıdır. Boş zaman ve serbest zamanın aynı kavram olmadığını savunulmuştur. Mesleki hayattan kalan zaman (serbest zaman) aslında birçok yükümlülüğün ve sorumluluğun yerine getirildiği zamandır (Göral, 2013).

Birçok araştırmacı boş zaman ve boş zaman kavramları arasında çeşitli farklılıklar olduğunu savunmuştur. Garzia'ya göre, her insanın serbest zamanı olabilir ancak boş zamanı olmayabilir (Karaküçük, 2008). Küresel bir bakış açısıyla ele alındığında boş zaman, bireylerin boş zamanlarında yani insanların kendi zamanlarında kendilerini ilgilendiren bir faaliyetten, boş zamanlarında veya belirli zorunluluklardan uzaklaştıkları zamanlarda üstlendiği deneyimler bütünüdür. Daha geniş bir perspektifte, boş zaman işten uzakta geçirilen zamandır (Yüncü, 2013). Bu

bağlamda; boş zaman zaman, belirli etkinliklere harcanan zamandır ve serbest zamanın bir parçasıdır (Mieczkowski, 1990).

1.1.3.1. Boş Zamanın Tarihsel Gelişimi

Antik Yunan'da boş zamanlarını değerlendiren ve bu zamanı kullanmaktan zevk alan bazı Yunanlılar, yüzyıllardır insanlık tarihini etkileyen, savaşlar başlatan, yeni milletlerin doğuşunu ve birçok milletin yok olmasını sağlayan bir sistem ortaya çıkardı; Kölelik. Boş zaman aktiviteleri yalnızca soylular sınıfını içine alan bireylerden oluşmuştur. Endüstri devrimi çağında ise bu değişiklik göstermemiştir. İşçiler haftalık 72 saat çalışma sürelerinin gerekliliğine inanarak teşvik edilmişlerdir. Bu dönemde dahi boş zamanın sağladığı olanaklardan yalnızca soylular ve aristokrat sınıfı faydalanabilmiştir (Bammel, 1996).

İlkel toplumlarda boş zamanın ortaya çıkması, dini günlerde ibadet, avlanma, ekim ve hasat gibi ihtiyaçların başarıya ulaşması için yapılan ritüellerin bir parçasıydı. Dualar, danslar, adaklar ve ziyafetler de bu ritüellerin bir parçasıydı (Kraus, 1998). Görüldüğü gibi, ilkel toplumlarda boş zaman teması, işten kaynaklanan rahatlama ve başarılı çalışmanın kutlanması şeklinde ortaya çıkar. Toplumlar geliştikçe boş zaman kavramındaki değişiklikler belirginleşmeye başladı. Antik Yunanistan'da kölelik kavramı netleşmeye başladı ve sonuç olarak soylular ve aristokratlar kendilerini ciddi bir şekilde sanata, eğitime ve her şeyden önce spora adamaya başladılar. Antik Yunanistan'da refah ve güç içinde yaşayan vatandaşların meslek grupları askerler, sporcular, tüccarlar, sanatçılar ve filozoflardı ve bu meslek grupları düğünler ve dini törenler gibi geniş bir halk katılımı ile törenlerde yarışmalar düzenleyerek yeteneklerini gösterdiler. Eğitim sistemi bu meslek gruplarının sergilediği becerilerle şekillenmiştir. Ploto, çocukların yetiştirilmesinde sporun eğlenceli olmasının onların fiziksel ve sosyal gelişimlerine büyük katkı sağladığını ve bu yetiştirmenin zorunlu olması gerektiğini vurgulamıştır. Genel olarak Antik Yunan toplumlarının boş zaman ve rekreasyonel faaliyetleri genel olarak yaşamı etkileyen eğitimsel ve kültürel bir unsur olarak gördükleri söylenebilir.

Antik Roma'da, eski Yunan toplumlarında olduğu gibi, boş zaman algısı eğlenceye dayalıydı ve spor ve sanatsal faaliyetler çocuk yetiştirmenin temelini oluşturuyordu. Ancak antik Roma'da ekilebilir arazinin üretkenliği, toplumdaki sınıf farkını çok daha keskin bir şekilde ortaya koydu. Bu sosyal statüler, senatörler, yönetim kurulu ve 25 dönümden fazla araziye sahip tüccarlar, küçük tüccar olarak nitelendirilebilecek basit ama özgür insanlar ve son olarak alt sınıf koloniler olmak üzere 4 bölüme ayrıldı. Sınıf farkının net bir şekilde ortaya çıkmasıyla birlikte, eski Roma'da boş zamanlarını spora ve sanata adanmış üst burjuvazi; kölelere spor ve tiyatro faaliyetleri yaptırmaya başladılar ve kendileri de seyirci oldular. Daha sonra izleyicilik faaliyetlerini ticarete dönüştürmüşlerdir ve orta sınıf insanlardan bu çeşitli ve ilginç işletmeleri görmeleri karşılığında küçük miktarlarda para istemeye başlamışlardır. Senatörler ve imparatorlar, hayvanları ve insanları içeren protestolara, profesyonel ve bazen ölü gladyatör dövüşlerine olan büyük kamu ilgisini not etmiş ve protestoları siyasi amaçlar için kullanmaya başlamışlardır (McClean vd., 2008). Kısacası soylular tarafından eğlence olarak görülen faaliyetler zamanla soylulara para kazandıran ve senatörlerin geniş kitlelere ulaşmasını sağlayan bir araç haline gelmeye başlamıştır.

Hristiyanlığın dünyaya hızla yayılmasıyla başlayan süreç, boş zamanın tanımını bir kez daha değiştirmiştir. Katolik Kilisesi, hayatın amacının bir sonraki hayata hazırlanmak olduğunu iddia etmiş ve insanlar için sıkıcı, monoton, acı ve keder dolu bir hayat başlamıştır (Torkildsen, 1999). Eğitsel ve kültürel faaliyetler unutulmuş, mimari ve heykel gibi Yunan ve Roma mirası sürece yenik düşmüştür (Russel, 1996) Rönesans'a kadar ortaçağ dünyası boş zamanlarını şehirden şehre dolaşan panayırlar sayesinde değerlendirmiş ve bu zamanın dışında birçok hastalık ve savaşla uğraşmışlardır. O andan itibaren boş zaman etkinlikleri azalmış ve Orta Çağ'da yüzeysel bir çerçevede şekillenmiştir. Rönesans döneminde Avrupa'dan başlayıp tüm dünyaya yayılan sanat, edebiyat, müzik, tiyatro ve opera akımları kısa sürede tüm toplumları etkisi altına almıştır. İnsanlar artık Rönesans ürünlerini tüketmeye vakit ayırmış ve orta sınıf insanları bu trendleri fark etmiş ve etkilenmişlerdir. Soylular ise bu etkinliklerin müdavimi olmuş, müzik, tiyatro, opera gibi etkinliklere düzenli olarak katılarak resim, heykel gibi etkinliklerle de ilgilenmişlerdir.

Sanayi Devrimi'nden günümüze kadar geçen süreçte boş zaman kavramının da son hali ortaya çıkmaktadır: Sanayi Devrimi'nden sonra kentler büyümüş, nüfus kentleri ve köyleri terk ederek kentlere göç etmiştir. Kentsel nüfus arttıkça, aşırı nüfus, yoksulluk, suç, artan çalışma saatleri ve çocuk istihdamı gibi tamamen rekreasyon karşıtı bir yapı gelişmiştir (Torkildsen, 1999) Ancak ikinci sanayi devrimi ile birlikte bu durum tersine dönmüştür: özellikle 1930'lardan sonra teknolojinin gelişmesi, sanayileşme ve mekanize çalışma ortamı, çalışma koşullarını kolaylaştırmış ve hava koşullarından daha fazla özgürleşmeyi sağlamıştır. Buna ek olarak, hükümetler işçilerin çalışma saatlerini günde en fazla 8 saat olarak belirlemiş ve bunları kanunla garanti altına almıştır - bu anlamda boş zaman kavramı modern sanayi toplumunun yapısal bir özelliğidir (İlban ve Özcan, 2003). Bilim ve teknolojiye ilerlemeler rekreasyonel kullanımı etkilemiş ve araba ve uçak gibi ulaşım araçları uzun mesafelerde parklara, plajlara, kamp alanlarına ve tatil yerlerine erişimi kolaylaştırmıştır. Ayrıca tarımda makineleşmenin gelişmesi, ev aletlerinin makineleşmesi, çalışma saatlerinin azalması gibi birçok gelişme insanların daha fazla boş zaman geçirmesini sağlamıştır (Tezcan, 1993).

1.1.4. Ciddi Boş Zaman

Robert Stebbins'in 1973-1976 yılları arasında amatör müzisyenlerle yaptığı bir projede, katılımcıların sıklıkla katıldıkları aktivitenin ciddiyetini vurgulamaları nedeniyle ciddi bir rekreasyon perspektifi ortaya çıktı. Stebbins'in pek çok farklı alanda faaliyet gösteren kişilerle yaptığı görüşmeler doğrultusunda, ciddiye kavramının basit bir boş zaman kavramından uzaklaşmakta olduğu anlaşıldı. Yaptıkları etkinliklere katılım düzeylerini ve aradaki farkı ortaya koymak için birkaç ifade kullanmışlardır (Stebbins, 2007)

Ciddi boş zaman, boş zamana katılımın doğasını psikolojik, sosyolojik ve sosyo-psikolojik bir bakış açısıyla inceleyen, Stebbins'in (1982) 30 yıllık etnografik araştırmasından ortaya çıkan bir teori olarak da karşımıza çıkmıştır.

Stebbins (1997), etnografik çalışmaları sonucunda ciddi boş zamanı şu şekilde tanımlamaktadır; "Seçilen aktiviteye sistematik olarak katılmaya ve hobi veya gönüllü

faaliyetlerle ilgili çok önemli, ilginç ve tatmin edici ve özel bilgi, beceri ve deneyim gerektiren bir kariyer peşinde koşmaya ayrılmış dönemdir." (Akyıldız, 2013; Gould ve vd., 2008; Gould ve vd., 2011; Stebbins, 2007, Shen ve Yarnal, 2010).

Yine Stebbins'e (1982, 1996, 1997, 2001, 2007, 2008, 2013) göre ciddi boş zaman faaliyetleri; Özel bilgi ve beceri gerektiren, emek, para ve zaman harcayan, azim gerektiren, dolayısıyla mesleki ve sürekli fayda sağlayan faaliyetlerdir. Ciddi boş zaman, bu faaliyetlerde harcayan zamandır. Ciddi boş zamanın tam tersi olan kayıtsız boş zaman, çaba ve bağlılık gerektirmeyen, anlık zevk ve eğlence sağlayan, boş zamanda kariyere yol açmayan boş zaman etkinliklerine harcayan zamanı içerir. Stebbins (1982, 1997, 2007) parkta yürümek, şekerleme yapmak, arkadaşlarla dolaşmak, sohbet etmek, televizyon izlemek, piknik yapmak, amaçsızca oturmak veya dinlenmek gibi ara sıra yapılan rekreasyonel aktiviteleri kayıtsız boş zaman adı altında örneklendirmiştir. Ciddi boş zamanı gündelik boş zamandan ayıran temel özellikler şunlardır: kariyer yapmak, işte sebat etmek, büyük çaba sarf etmek, somut ve kalıcı faydalar sağlamak (kendini geliştirme, kendine güven, fiziksel bir ürün üretmek gibi), Bir sosyal faaliyetin üyesi, topluluğa bağlı ve faaliyetle örtüşen bir kimlik edinme özelliğinden oluşur.

Ciddi boş zaman etkinliklerine anlamlı katılım ile ilgili yapılan araştırmalarda pek çok boş zaman etkinliğine araştırma kapsamında yer verildiği tespit edilmiştir. Bu aktiviteler arasında; futbol (Jones, 2000), tur rehberliği (Kane ve Zink, 2004; Qian ve Yarnal, 2010), dans (Brown, 2007), caz (Mandin, 1998), satranç (Gould ve vd., 2011) yemek yapma (Hartel, 2010), blog yazma (Willett, Cox, ve Blake, 2011) gibi boş zaman etkinliklerinin ciddi boş zaman bağlamında araştırıldığı görülmektedir.

Amatör bir ressam veya müzisyenin sokakta çalışarak geçimini sağlaması veya ek gelir elde etmesi, konservatuarda okuyan bir öğrenciye okuduğu enstrümanla özel ders vermesi veya bir gruba katılarak olası bir kariyere devam etmesi, amatör bir fotoğrafçı, okul saatleri dışında becerilerini geliştirme, zanaatını nasıl ticarete dönüştürme becerisini geliştirebilme ve bir süre sonra el sanatlarıyla ilgilenen insanlar bu becerilerini sanat atölyelerine, ürünlerini pazarladıkları bir boyuta taşımaları gibi; spora hobi olarak ya da boş zamanlarında spor yapan kişiler zaman içerisinde

kendilerini uğraştıkları branşa adayarak becerilerinin gelişmesini ve bilgi ve donanımlarının artmasını, amatör veya profesyonel seviyede oyuncu olmaları veya bu branşlarda çeşitli mesleklere yönelerek örneğin; hakem, antrenör, kondisyoner, idareci gibi kariyerlerini devam ettirirler. Bu doğrultuda örnek verecek olursak Fenerbahçe Spor Kulübü futbol takımı teknik ekip ve oyuncu kadrosunda Roberto Carlos, Alex De Souza, gibi dünyaca ünlü ve çok sayıda Brezilyalıının bulunduğu 2006-2012 yılları içerisinde takımın Portekizce-İngilizce tercümanlığını 19 yaşında yapmaya başlayan Samet Güzel; erasmus programı ile herkesin daha popüler ülkeleri tercih ettiği bir dönemde (2003) kendi arzusuyla Brezilya'yı tercih etmiş ve bu ülkede Portekizce öğrenerek Türkiye'ye bir dönemde geri dönmüş, Fenerbahçe Tv'ye biyografisini anlatan bir mail atarak daha sonrasında gelen davet üzerine 2 yıl kadar cüzi bir miktar karşılığında okul saatleri sonrasında yardım ve kendini geliştirme amaçlı kulüp televizyonuna emek vermiş, kulübün tercümanının askere gitmesi ile kendisine gelen teklifi onaylayarak profesyonel kariyerine adım atmayı başarmıştır. Bu süreç içerisinde eğitim hayatına ara vermek durumunda kalan Samet Güzel'in, kendi çabaları ve enerjisiyle gittiği yabancı bir ülkede sınırlı imkanlarla öğrendiği başka bir dil ve kişisel müteşebbisliği, kariyeri için çaba sarf etmesi, ona onun gibi adını işitmediğimiz birçok ciddi boş zaman katılımcısına gelecekteki kariyer ortamını sunmaktadır (Ayyıldız Durhan, Özdemir ve Karaküçük, 2020)

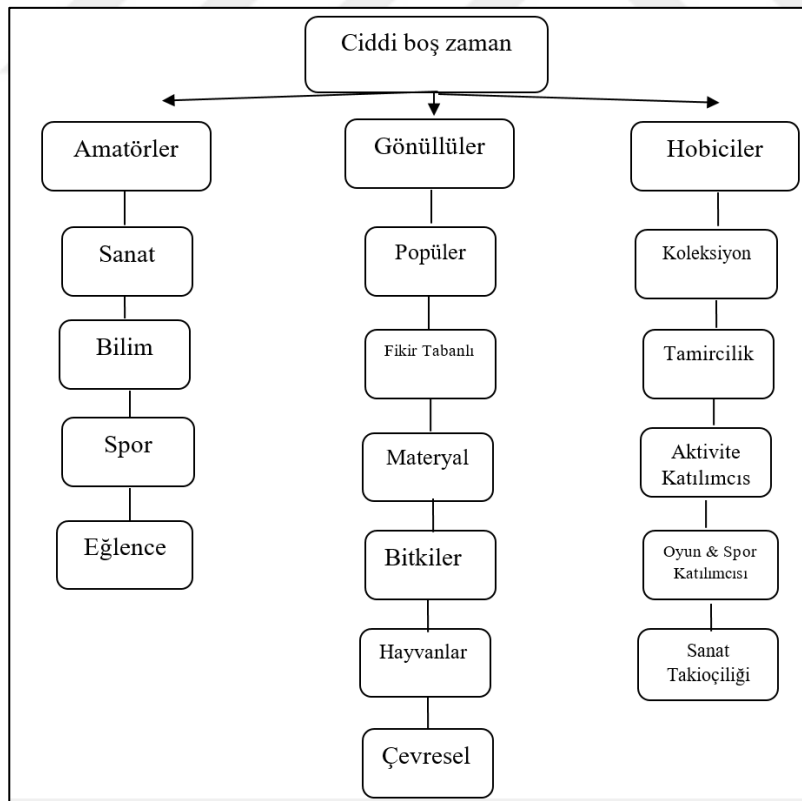
1.1.4.1. Ciddi Boş Zamanın Sınıflandırılması

Ciddi boş zaman etkinliklerine inananlar, yaptıkları etkinliklere göre sınıflandırılmaktadır. Hartel, bu sınıflandırmayı aşağıdaki tablodaki gibi yapmıştır;

Amatörler: Profesyonelleşme bir meslekten diğerine farklılık gösterse de, bu mesleklerden bazıları yeni bir forma doğru yavaş, kaçınılmaz ve algılanamaz bir evrim geçirmiştir. Bu değişimi en iyi modern amatörlük olarak tanımlayabiliriz. Modern amatörlük geliştikçe, bazı katılımcılar tarafından seçilen aktiviteler hayatlarının önemli bir parçası olabilir. Katılımcılar, yaptıkları işe sıradan bir faaliyet olarak yaklaşmak yerine kendilerini bir meslek olarak adarlar. Ayrıca modern amatörlüğe paralel olarak sanat, bilim, spor ve eğlence gibi alanlarda da temel mesleki çalışmalar gelişmeye başlamıştır (Stebbins, 1992). Yani profesyonel meslek olarak bu alanları

seçenlerin yaptığı değişiklikler amatör bir şekilde bu alana ilgi duyanları da etkilemiştir. Amatörleri öteki ciddi boş vakit katılımcılarından ayıran en mühim özellik, amatörlerin Profesyonel Amatör Seyirci Sisteminin (PAP: Professional Amateur Public) bir parçası olmasıdır. Amatörler, profesyoneller ve halk arasında bağımsız bir işlevsel ilişki vardır: amatörler, çevrelerindeki şu ya da bu şekilde takipçi olanlarla ilişki kurar ve onlara bağımlıdır. Amatörler, profesyoneller kadar izleyiciye hizmet eder, ancak aynı zamanda profesyonelleri, mükemmelliklerini kaybetmemek için aşırı teknik ve hareketlerden kaçınarak izleyici için ellerinden gelenin en iyisini yapmaya teşvik ederler.

Profesyonelliğin çıkış noktası amatörlük olduğundan, bu iki unsur kaçınılmaz olarak birbirine bağlıdır. Amatörler ve profesyoneller arasında hem finansal hem de organizasyonel olarak bir ilişki vardır. Amatörlerin profesyonellerle eğitimi veya amatörlerin profesyonellere terfi etmesi bu ilişkiye örnektir (Stebbins, 1982; Akyıldız, 2013).



Şekil 1.1. Ciddi boş zamanın sınıflandırılması

Kaynak: The Serious Leisure Perspective, www.seriousleisure.net

Başka bir deyişle, amatörler ve profesyoneller arasında iki yönlü bir ilişki vardır: amatörlerin profesyonellikten önceki adım olduğu gerçeği, onları boş zamandaki diğer ciddi katılımcılardan ayırır.

Hobiciler: Seçtikleri aktivitelere kendilerini adanmasalar da, aktivite için ciddi ve özverili bir çaba gösterirler, yani hobiler, aktiviteye yeni başlayanlar veya geçici bir oyalama olarak amaçsızca aktiviteye katılanlar değildir. Bir hobi, bir kişinin sunduğu faydalar nedeniyle eğlenceli ve ilginç bulduğu bir mesleğin ötesinde bir meslek veya özel ilgi alanıdır (Akyıldız, 2013)

Şekil 1'deki etkinliklerin gösterdiği gibi, bu etkinliklere katıldığında katılımcı bazı ürünlerde uzmanlaşmaya, bazılarında ise derinlemesine bilgi edinmeye başlar. Katılımcının uzmanlık alanlarında uzmanlaşmak, o alanda para kazanabileceğiniz anlamına gelmez, iş yapmaktan keyif aldığınız anlamına gelir. Amatörler, profesyonelliğin ön aşaması olan amatörlerin beklentilerinde farklılık gösterir. Ayrıca amatörler profesyonel değildir ve amatörler için iş yapmayla ilgili parasal faydalar, şirket tarafından sunulan diğer faydalara göre ikincildir. Hobiler boş zaman aktiviteleri gibidir; Her iki durumda da, parasal getiri beklentisi düşük bir önceliğe sahiptir ve ekstra bir gelir ya da yan çizgi olarak görülmemelidir.

Amatörler Stebbins'e göre 4 kategoriye ayrılırken, Hartel sanat arayışını bu sınıflandırmaya dahil etmiştir. Bu sınıflandırmalardan ilki koleksiyoner sınıflandırmasıdır. Antika silahları, posta pullarını, kitapları ve nadir eşyaları toplayan koleksiyoncular, belirli bir fabrika tarafından yapılan koleksiyon içneleri. Malzemelerle uğraşanlar sosyal, fiziki ve tarihi bilgiye sahiptir. Katılımcılar yaptıkları ürünleri satmayı düşünmezler, bu ürünleri sosyal çevrelerinde kendilerine bir isim yapmak için kullanırlar ve sürekli koleksiyonlarından bahsederler. Kayıtsız (ciddi olmayan) koleksiyoncular kibrit kutusu, bira şişesi veya daflama gibi eşyaları toplarlar. Bu koleksiyonerler tarafından toplanan, ticari, sosyal veya fiziki şartlar hakkında bilgi gerektirmeyen, estetik ve teknik olarak değerlendirilmeyen, üretim ve kullanım anlayışının geliştirilmesini gerektirmeyen özelliklere sahip olan, “meslek” olarak adlandırılan ve resmi olmayan eğlence olarak sınıflandırılır (Hartel, 2013, Stebbins, 1984).

Uçak maketçileri, kuaförler (meslekten olmayan kişiler), mobilya veya oyuncak imalatçıları, oto tamircileri, tekne imalatçıları, terziler, şairler, dokumacılar veya dokumacılar, heykeltıraşlar, tadilatçılar veya kendin yap (tekrarlayan bir aktivite olarak), resim yapan tüm hobi ustaları bu yüzden. sanatlarında ikinci bir mesleki beceri aramazlar (Stebbins, 1992). Bununla; Hayvanları beslemek ve sunmak da bu kategoriye dahil edebiliriz, örneğin belirli güvercin türlerini besleyerek becerilerini geliştirmeye çalışmak ve güvercinlerin çevrelerindeki hareketlerini göstermeye çalışmak bu tür hobilere örnek olarak gösterilebilir.

Üçüncü amatör kategorisi ise etkinliğe katılanlardır. Etkinlik katılımcıları düzenli olarak seçtikleri etkinliğe katılırlar. Balık tutma, kuş gözlemciliği, dağcılık, avcılık, dans, planör, vücut geliştirme, yelken, sörf, video oyunları ve egzersiz gibi aktivitelere katılırlar. Kano, dart, okçuluk, tırmanış müsabakaları gibi rekabete dayalı spor aktiviteleri futbol, basketbol ve tenis kadar ciddi olmasa da bu kategorideki aktiviteler arasındadır (Işık, 2014).

Spor, sanat, bilim ve eğlence alanlarındaki birçok hobi, hem birincil ihtiyaçlarında hem de profesyonel alanlarında birçok değişiklik yaşayan hobiler haline gelmiştir. Bundan önce, etkinliklerin başında etkinliklere katılanlar, rekreasyonel etkinlikler için boş zamanı olan kişilerdi, bu katılımcıların tamamına yaygın olarak centilmen beyler deniliyordu. Başka bir deyişle, doğmakta olan profesyonellik, doğmakta olan amatörlüğe paraleldi: Pap (Professional-amateur-public) sistemi sayesinde amatörler, hobilerinde tam zamanlı çalışarak ne üretebileceklerini öğreniyorlardı (Işık, 2014).

Pap sisteminin faaliyetleri, yürütüldüğü bölgeye, daha yüksek üretkenlik, daha fazla karmaşıklık, enstrümantasyon, mükemmellik, büyüme ve eğitim için yeni standartlar için ortak ihtiyaçlara bağlıdır (Işık, 2014).

Hobicilerin son kategorisi sanatseverler; Kendi şehirlerinde tiyatro etkinliklerine katılırlar, belirli bir sanatçının sergilerini kaçırmamaya çalışırlar, bir yönetmenin tüm filmlerini izlerler, yönetmenin ortak bakış açısını ortaya çıkarmaya çalışırlar. Katılımcılar

farklı sanat dallarına ilgi duyabilir veya sadece bir sanat alanında uzmanlaşabilir, belki farklı şehirlerde özel bir sergi görmeyi deneyebilirler (Işık, 2014).

Gönüllüler: Gönüllülük, herhangi bir ciddi boş zaman teorisinin önemli bir parçasıdır. Gönüllülük esas olarak iki tutum tarafından motive edilir: "Fedakarlık ve kişisel çıkar" (Stebbins, 2007) Bu, insanların gönüllülük yoluyla başkalarına yardım etmeleri ve fedakarlık yapmaları ve çeşitli nedenlerle gönüllü katılımdan yararlanmaları anlamına gelir, ancak bu yükümlülükler, alınan hizmetlerle karşılaştırıldığında gönüllü için göz ardı edilebilecek önemli ölçüde boş zamandan kaynaklanmaktadır (Stebbins, 1992. Erturan, 2013).

Gönüllülük, hobicilerin ve amatörlerin aksine özveriyle, yani sosyal özgecilikle ve başkalarını düşünmeyle eş anlamlıdır, bir diğer fark da gönüllülerin dahil oldukları kuruluşlarda yapmak zorunda oldukları topluma faydalı insanlardan soyut görevlerdir.

Gönüllülerden farklı olarak amatörlerin ve amatörlerin iş, bilim, spor, sanat ve eğlence etkinlikleri kültürel katkıya odaklanır. Başkalarına yardım etme veya kendini feda etme gibi eylemlerin, öncelikle fayda sağlamayı amaçladıkları için hem sıradan insanlar hem de sıradan insanlar için ikincil bir amacı vardır (Akyıldız, 2013)

1.1.5. Merhamet Kavramı

Merhamet, isim grubu arasında yer edinen Arapça kökenli bir kelime olup İngilizcede compassion sözcüğüyle ifade edilmektedir. Merhamet terimi değişik şekillerde tanımlanmaktadır. Bir kimsenin ya da bir başka canlıının karşılaşmış olduğu fena durumdan ötürü duyulan üzüntü, acıma olarak tanımlanan (Türk Dil Kurumu, 2018) merhamet, başkalarının güçsüzlük, sorun ve derdine alaka duyma, onların durumuna merhamet ve şefkat gösterme, onlarla ızdırap çekmedir (Hökelekli, 2013). Merhamet, kendinin ve başkalarının zorlu durumlarına karşı derin bir farkındalık, bununla beraber da sıkıntıyı yok etme isteğini ve çabasını içeren temel bir yardımseverlik ve sevecenlik halidir (Gilbert, 2009 akt.: Akdeniz, 2014).

Karşıdakinin kimliğini ve kişiliğini dikkate almadan herkese eşit olarak dağıttığımız şefkat duygusu olan merhamet, kişiyi harekete geçiren ve yardım etmeye yönlendiren bir duygudur (Tarhan, 2017).

Bireyin kişilerarası ilişkilerde tepki verme biçiminde yararlı (Salazar, 2015) ve sakinleştirici (Tarhan, 2017) etkisi olan merhamet; Başkalarının acılarına açık olmak ve onların acılarını dindirmek için istekli olmak ve harekete geçmekle ilgilidir. Mutluluk ve gelişmiş sosyal ilişkiler gibi olumlu psikolojik sonuçlarla bağlantılı olabileceği ve kaygı, korku ve öfke gibi bazı olumsuz duygulara karşı koruyucu olabileceği iddia edilmektedir (Pommier, 2010).

Merhamet, bir eğilim olarak kabul edilirken; şefkat ise sevgi nesnesi belli olan bir his olup merhamet duygusunun olgunlaştırılmış hali ve bir adım ilerisidir (Tarhan, 2017). Şefkat, bireyin çevresindeki insanlara karşı ilgili olması, onları kabullenmesi ve korumasıdır. Merhamet, bütün insanların iyiliğini isteyip onlara yardım etme arzusu duymaktır. Merhamet, tüm insanlar ve tüm canlılar için yeryüzünü güvenli bir yer kılma duyarlılığına sahip olmaktır. Diğer bir deyişle, merhamet herkese ve her şeye şefkatle yaklaşmaktır (Hökelekli, 2011).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Araştırma nicel yöntemle hazırlanmış olup tarama modelinden yararlanılmıştır. Tarama modeli, “bir konu veya eyleme yönelik katılımcıların özelliklerinin tespit edildiği ve geçmişte ya da günümüzde hali hazırda var olan bir durumu mevcut hali ile tasvir etmeyi amaçlamaktadır” (Karasar, 2000).

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmaya katılan çalışma grubu bir ciddi boş zaman değerlendirme etkinliği olarak pilates ve fitness yapan bireylerdir. Araştırmaya Ankara ilinde pilates ve fitness yapan 204 katılımcı dahil olmuştur. Örneklem yöntemi olarak uygun örneklem kullanılmıştır.

Çalışma grubuna ait demografik özellikler Tablo 1’de yer almaktadır.

2.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi toplama formunun yanı sıra Ciddi boş zaman ölçeği kısa formu (18 madde) ve Merhamet ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Ciddi Boş Zaman Ölçeği-Kısa Formu (18 madde)

Bu araştırma, Gould ve ark., (2011) tarafından geliştirilen Ciddi Boş Zaman Ölçeği-Kısa Formu olan 18 maddeden oluşan ölçüm aracını Türk popülasyonuna uyarlayan Işık, Kalkavan ve Demirel (2020), ciddiyet, kişisel fayda ve sosyal fayda boyutlarından oluşan 18 maddelik yapıyı doğrulamıştır. Ölçüm aracında Ciddiyet Alt Boyutunda: 1,2,3,4,5,6

Kişisel Fayda Alt Boyutu: 7,8,9,10,11,12,13,14,15

Sosyal Fayda Alt Boyutu: 16,17,18 maddeler yer almaktadır.

Ölçek 5’li Likert tipi olup ölçekten alınabilecek en düşük puan 18 en yüksek puan ise 90’dır. Mevcut araştırmada ciddi boş zaman ölçeği iç tutarlılık katsayısı .95 olarak belirlenmiştir.

2.3.2. Merhamet Ölçeği

Merhamet Ölçeği (MÖ): MÖ’nün orijinal versiyonu Pommier (2011) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmasını Akdeniz ve Deniz (2016) yılında gerçekleştirmiştir. Sevecenlik, Umursamazlık, Paylaşımların Bilincinde Olma, Bağlantısızlık, Bilinçli Farkındalık ve İlişki Kesme olmak üzere altı alt boyuttan oluşan ölçek, Likert tipi beş uygunluk derecelendirmesine sahiptir. Ölçek 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınacak puanlar 24-120 arasında değişmektedir.

Sevecenlik (6, 8, 16, 24); bireyin kendine ve başkalarına karşı anlayışlı ve ilgili olmasıdır.

Paylaşımların bilincinde olma (20, 11, 15, 17); insanların mükemmel olmadığını ve hata yapabileceğın bilincinde olmayı ifade eder.

Bilinçli farkındalık (13, 4, 9, 21); bireyin olumsuz duygularına karşı dengeli bir yaklaşım sergilemesidir.

- Umursamazlık (2, 12, 14, 18); karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerine karşı ilginin azalmasıdır.
- Bağlantısızlık (10, 3, 5, 22); kişilerin bağımlılığının azalmasıdır.
- İlişki kesme (1, 7, 19, 23); Bir kimse ya da şeyle olan ilgisini bitirmek olarak tanımlanır.
- Ters çevrilen alt boyut maddelerini içermektedir.

Ölçeğın umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişki kesme alt boyutları ters çevrilerek hesaplanmaktadır. Bu hesap sonrasında toplam puan ortalaması alınmaktadır.

Mevcut araştırma için iç tutarlılık katsayısı .89 olarak belirlenmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada veri setinin analizi sürecinde normallik dağılımı varsayımları test edilmiştir. Veri setinin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Verilerin analizinde demografik özelliklerin aktarılmasında betimsel analizlerden yararlanılmıştır. Jondeau ve Rockinger (2003)' e göre alt boyutların çarpıklık ve basıklık katsayılarının +3 ile -3 arasında değiştiğinde bu alt boyutlarında normal dağılım parametrelerine uygun şartlar taşıdığını belirtmiştir. Ciddi boş zaman ölçeği ve merhamet ölçeği ile çeşitli değişkenlerin karşılaştırılmasında bağımsız örneklem T-testi, One-Way ANOVA testler kullanılmıştır. Grup içi karşılaştırmalar post hoc testleriyle analiz edilmiştir. Ölçeğin toplam puan ve alt boyutların puan ortalamalarının belirlenebilmesi için betimsel istatistikler kullanılmıştır. Analizler, SPSS 25.0 paket programı ve Excel veri tabanı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çizelge 3.1. Çalışma grubuna yönelik yüzde ve frekans dağılımları.

	Değişken	N=(204)	
		f	%
Branş	Fitness	101	49,5
	Pilates	103	50,5
Yaş	25 yaş altı	88	43,1
	25-30 yaş arası	62	30,4
	30 yaş üzeri	54	26,5
Cinsiyet	Kadın	164	80,4
	Erkek	40	19,6
Eğitim durumu	Lise mezunu	38	18,6
	Lisans mezunu	88	43,1
	Lisansüstü mezunu	78	38,2
Anne eğitim durumu	Ortaokul ve altı mezunu	98	48,0
	Lise mezunu	66	32,4
	Lisans mezunu	40	19,6
Baba eğitim durumu	Ortaokul ve altı mezunu	72	35,3
	Lise mezunu	66	32,4
	Lisans mezunu	66	32,4
Refah durumu	1	11	5,4
	2	37	18,1
	3	105	51,5
	4	44	21,6
	5	7	3,4
Haftalık boş zaman süresinin yeterliliği	Kesinlikle yetersiz	25	12,3
	Yetersiz	54	26,5
	Kararsızım	55	27,0
	Yeterli	47	23,0
	Kesinlikle yeterli	23	11,3
Rekreatif etkinliklerle uğraşma durumu	Evet	160	78,4
	Hayır	44	21,6
Haftada etkinliklere katılma gün sayısı	1	42	20,6
	2	45	22,1
	3	47	23,0
	4	31	15,2
	5	18	8,8
	6	13	6,4
	7	8	3,9
Hangi amaçla katılma durumu	Amatör düzeyde	75	36,8
	Hobi amacı ile	110	53,9
	Profesyonel düzeyde	19	9,3

Katılımcıların çoğunlukla pilates yapan (%50,5), 25 yaş altı (%43,1), çoğunlukla kadın (%80,4), lisans mezunu (%43,1), annesi ve babası ortaokul ve altı mezunu olan (%48,0; %35,3), Refah durumunu 3 olarak niteleyen (%51,5), haftalık boş zaman süresini 3 saat olarak ifade eden (%27,0), rekreatif etkinliklerle çoğunlukla

uğraşan (%78,4), haftada 3 kere etkinliklere katılan (%23,0) ve katılma amaçlarını hobi olarak (%53,9) belirten katılımcılardan oluşmaktadır.

Çizelge 3.2. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçeklerinin aritmetik ortalama, standart sapma ve basıklık çarpıklık değerleri.

	N=(204)					
	Min.	Max.	$\bar{X}$	ss	Skewness	Kurtosis
Ciddi boş zaman	1,00	5,00	3,6416	,87599	-,823	,730
Ciddiyet	1,00	5,00	3,6528	,91643	-,572	,057
Kişisel fayda	1,00	5,00	3,6737	,90832	-,915	,734
Sosyal fayda	1,00	5,00	3,5229	1,27243	-,656	-,708
Merhamet	1,96	5,00	4,1687	,52947	-1,151	2,331
Sevecenlik	1,00	5,00	4,3578	,66447	-1,428	3,257
Paylaşımların bilincinde olma	2,50	5,00	4,2684	,57286	-,706	,038
Bilinçli farkındalık	1,75	5,00	4,2904	,56304	-,980	1,804
Umursamazlık	1,00	5,00	3,9743	,81073	-,895	,926
Bağılantısızlık	1,25	5,00	4,0711	,76715	-,895	,717
İlişki kesme	1,00	5,00	4,0502	,80843	-1,138	1,751

Katılımcıların ortalamanın üzerinde ciddi boş zaman değerlendirme düzeyi sergiledikleri ($3,64 \pm 0,87$), en yüksek alt boyut puanını kişisel fayda alt boyutunda aldıkları ($3,67 \pm 0,90$), en düşük alt boyut puanını ise sosyal fayda alt boyutunda aldıkları belirlenmiştir ($3,52 \pm 1,27$).

Pilates ve fitness yapan bireylerin merhamet düzeyinin yüksek olduğu ($4,16 \pm 0,52$), en yüksek alt boyut puanını sevecenlik alt boyutunda ($4,35 \pm 0,66$), en düşük alt boyut puanını ise umursamazlık alt boyutunda ($3,97 \pm 0,81$) elde ettikleri belirlenmiştir.

Verilerin basıklık çarpıklık değerlerinin normallik dağılımları içinde olduğu belirlendiğinden, veriler parametrik testlerle analiz edilmiştir.

Çizelge 3.3. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile branş değişkeni arasındaki bağımsız örneklem t testi sonuçları.

	N=(204)					
	Branş	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Ciddi boş zaman	Fitness	101	3,5061	1,0417	-2,210	0,028*
	Pilates	103	3,7745	,65359		
Ciddiyet	Fitness	101	3,5462	1,0757	-1,652	0,100
	Pilates	103	3,7573	,71735		
Kişisel fayda	Fitness	101	3,5105	1,0724	-2,578	0,011
	Pilates	103	3,8339	,67977		
Sosyal fayda	Fitness	101	3,4125	1,3753	-1,228	0,221
	Pilates	103	3,6311	1,1593		
Merhamet	Fitness	101	4,1333	,60415	-0,947	0,345

Pilates	103	4,2035	,44455
---------	-----	--------	--------

Çizelge 3.3. (devam) Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile branş değişkeni arasındaki bağımsız örneklem t testi sonuçları.

	Branş	n	N=(204)		t	p
			$\bar{X}$	ss		
Sevecenlik	Fitness	101	4,2723	,74925	-1,832	0,068
	Pilates	103	4,4417	,56034		
Paylaşımların bilincinde olma	Fitness	101	4,2797	,57694	-0,279	0,781
	Pilates	103	4,2573	,57144		
Bilinçli farkındalık	Fitness	101	4,2822	,61407	-0,207	0,836
	Pilates	103	4,2985	,51098		
Umursamazlık	Fitness	101	3,9356	,86505	-0,673	0,502
	Pilates	103	4,0121	,75600		
Bağılantısızlık	Fitness	101	4,0569	,81692	-0,260	0,795
	Pilates	103	4,0850	,71876		
İlişki kesme	Fitness	101	3,9728	,90616	-1,358	0,176
	Pilates	103	4,1262	,69564		

p<0,05*

Katılımcıların ciddi boş zaman değerlendirme durumları branşa göre toplam puanlarda farklılık göstermektedir ($t=-2,210$; $p<0,05$). Ortaya çıkan anlamlı farklılıkta pilates yapan katılımcıların fitness yapan katılımcılara oranla daha yüksek ciddi boş zaman düzeyi gösterdikleri belirlenmiştir. Diğer yandan merhamet ile ilgilenilen branş arasındaki analizler incelendiğinde merhamet düzeyini branş değişkeninin farklılaştırmadığı belirlenmiştir. Ancak pilates ile ilgilenen katılımcıların anlamlı farklılık olmamasına karşın genel olarak daha yüksek merhamet düzeyi sergiledikleri söylenebilir.

Çizelge 3.4. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile yaş değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları.

	Yaş	n	N=(204)		F	p
			$\bar{X}$	ss		
Ciddi boş zaman	25<	88	3,6080	,95412	0,269	0,764
	25-30	62	3,7097	,73230		
	30 >	54	3,6183	,90538		
	Toplam	204	3,6416	,87599		
Ciddiyet	25<	88	3,6174	,96727	0,421	0,657
	25-30	62	3,7419	,82740		
	30 >	54	3,6080	,93788		
	Toplam	204	3,6528	,91643		
Kişisel fayda	25<	88	3,6199	1,0176	0,491	0,613
	25-30	62	3,7670	,70667		
	30 >	54	3,6543	,93279		
	Toplam	204	3,6737	,90832		
Sosyal fayda	25<	88	3,5530	1,2774	-0,073	0,930
	25-30	62	3,4731	1,2981		
	30 >	54	3,5309	1,2564		
	Toplam	204	3,5229	1,2724		

Çizelge 3.4. (devam) Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile yaş değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları.

	N=(204)				F	p
	Yaş	n	$\bar{X}$	ss		
Merhamet	25<	88	4,1316	,58817	0,377	0,686
	25-30	62	4,1976	,52607		
	30 >	54	4,1960	,42819		
	Toplam	204	4,1687	,52947		
Sevecenlik	25<	88	4,3068	,67883	0,454	0,636
	25-30	62	4,3952	,76895		
	30 >	54	4,3981	,49649		
	Toplam	204	4,3578	,66447		
Paylaşımların bilincinde olma	25<	88	4,2727	,59165	0,177	0,838
	25-30	62	4,2944	,57354		
	30 >	54	4,2315	,54912		
	Toplam	204	4,2684	,57286		
Bilinçli farkındalık	25<	88	4,2443	,60527	0,813	0,445
	25-30	62	4,3629	,57914		
	30 >	54	4,2824	,46593		
	Toplam	204	4,2904	,56304		
Umursamazlık	25<	88	3,9801	,87117	0,451	0,638
	25-30	62	3,9032	,80769		
	30 >	54	4,0463	,71387		
	Toplam	204	3,9743	,81073		
Bağılantısızlık	25<	88	4,0170	,81544	0,613	0,543
	25-30	62	4,1573	,74690		
	30 >	54	4,0602	,71198		
	Toplam	204	4,0711	,76715		
İlişki kesme	25<	88	3,9688	,87166	0,945	0,391
	25-30	62	4,0726	,79495		
	30 >	54	4,1574	,71093		
	Toplam	204	4,0502	,80843		

p<0,05*

Pilates ve fitness ile ilgilenen çalışma grubunun yaş düzeylerinin ciddi boş zaman değerlendirme ve merhamet düzeyleri arasında gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi ANOVA bulguları incelendiğinde, yaş düzeyinin ciddi boş zaman değerlendirme düzeyini ve merhamet durumunu farklılaştırmadığı belirlenmiştir.

Çizelge 3.5. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki bağımsız örneklem t testi sonuçları.

	N=(204)				t	p
	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss		
Ciddi boş zaman	Kadın	164	3,6545	,85548	0,269	0,764
	Erkek	40	3,5889	,96535		
Ciddiyet	Kadın	164	3,6545	,88665	0,421	0,657
	Erkek	40	3,6458	1,0419		
Kişisel fayda	Kadın	164	3,7053	,88098	0,491	0,613
	Erkek	40	3,5444	1,0145		
Sosyal fayda	Kadın	164	3,5020	1,2819	0,073	0,930
	Erkek	40	3,6083	1,2446		
Merhamet	Kadın	164	4,2424	,46639	0,377	0,686
	Erkek	40	3,8667	,65855		

Çizelge 3.5. (devam) Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki bağımsız örneklem t testi sonuçları.

	Cinsiyet	n	N=(204)		t	p
			$\bar{X}$	ss		
Sevecenlik	Kadın	164	4,4299	,59751	0,454	0,636
	Erkek	40	4,0625	,83349		
Paylaşımların bilincinde olma	Kadın	164	4,2881	,56793	0,177	0,838
	Erkek	40	4,1875	,59310		
Bilinçli farkındalık	Kadın	164	4,3277	,51330	0,813	0,445
	Erkek	40	4,1375	,72047		
Umursamazlık	Kadın	164	4,0884	,75623	0,451	0,638
	Erkek	40	3,5063	,86693		
Bağılantısızlık	Kadın	164	4,1631	,72298	0,613	0,543
	Erkek	40	3,6938	,83491		
İlişki kesme	Kadın	164	4,1570	,71474	0,945	0,391
	Erkek	40	3,6125	1,0110		

p<0,05*

Tablo 3.5 incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerinin ciddi boş zaman değerlendirme durumlarını ve merhamet algılarını farklılaştırmadığı belirlenmiştir. Ancak istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmamasına karşın ciddi boş zaman değerlendirmede ve merhamet düzeylerinde kadınların erkeklere oranla genel olarak daha yüksek puanlar sergiledikleri gözlemlenmektedir.

Çizelge 3.6. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile eğitim durumu değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları.

	Eğitim durumu	n	N=(204)		F	p	Tukey
			$\bar{X}$	ss			
Ciddi boş zaman	Lise mezunu	38	3,6842	,97671	0,055	0,947	
	Lisans mezunu	88	3,6313	,87360			
	Lisansüstü mezunu	78	3,6325	,83740			
	Toplam	204	3,6416	,87599			
Ciddiyet	Lise mezunu	38	3,5965	,99972	0,209	0,812	
	Lisans mezunu	88	3,6326	,89989			
	Lisansüstü mezunu	78	3,7030	,90240			
	Toplam	204	3,6528	,91643			
Kişisel fayda	Lise mezunu	38	3,7310	1,0198	0,149	0,862	
	Lisans mezunu	88	3,6831	,92970			
	Lisansüstü mezunu	78	3,6353	,83396			
	Toplam	204	3,6737	,90832			
Sosyal fayda	Lise mezunu	38	3,7193	1,2675	0,555	0,575	
	Lisans mezunu	88	3,4735	1,2459			
	Lisansüstü mezunu	78	3,4829	1,3111			
	Toplam	204	3,5229	1,2724			
Merhamet	Lise mezunu	38	4,0296	,67171	1,688	0,188	
	Lisans mezunu	88	4,2145	,44941			
	Lisansüstü mezunu	78	4,1848	,53091			
	Toplam	204	4,1687	,52947			

Çizelge 3.6. (devam) Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile eğitim durumu değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları.

	Eğitim durumu	n	N=(204)		F	p	Tukey
			$\bar{x}$	ss			
Sevecenlik	Lise mezunu	38	4,2566	,74545	0,743	0,477	
	Lisans mezunu	88	4,4119	,58971			
	Lisansüstü mezunu	78	4,3462	,70392			
	Toplam	204	4,3578	,66447			
Paylaşımların bilincinde olma	Lise mezunu	38	4,2829	,57296	0,172	0,842	
	Lisans mezunu	88	4,2415	,59867			
	Lisansüstü mezunu	78	4,2917	,54864			
	Toplam	204	4,2684	,57286			
Bilinçli farkındalık	Lise mezunu	38	4,2697	,57944	0,093	0,912	
	Lisans mezunu	88	4,3097	,55708			
	Lisansüstü mezunu	78	4,2788	,56835			
	Toplam	204	4,2904	,56304			
Umursamazlık	Lise mezunu	38	3,7632	1,0100	1,711	0,183	
	Lisans mezunu	88	4,0511	,70828			
	Lisansüstü mezunu	78	3,9904	,80425			
	Toplam	204	3,9743	,81073			
Bağılantısızlık	Lise mezunu	38	3,7895	,92365	3,775	0,025	Lise < Lisans
	Lisans mezunu	88	4,1932	,68095			
	Lisansüstü mezunu	78	4,0705	,74935			
	Toplam	204	4,0711	,76715			
İlişki kesme	Lise mezunu	38	3,8158	1,0359	2,071	0,129	
	Lisans mezunu	88	4,0795	,72173			
	Lisansüstü mezunu	78	4,1314	,76418			
	Toplam	204	4,0502	,80843			

p<0,05*

Katılımcıların eğitim durumları ile ölçüm araçları arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA bulguları incelendiğinde ciddi boş zaman değerlendirme ve katılımcıların eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmamaktadır. Diğer yandan merhamet ölçeği alt boyutlarından bağılantısızlık ile eğitim durumu arasında ortaya çıkan anlamlı farklılıkta grup içi farklılıklar post hoc testleriyle incelenmiş ve farkın lisans mezunları lehine olduğu belirlenmiştir (F=3,775, p=0,02).

Çizelge 3.7. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile anne eğitim durumu değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları.

		N=(204)						
		Anne Eğitim durumu	n	X	ss	F	p	Tukey
Ciddi zaman	boş	Ortaokul ve altı mezunu	98	3,7358	,82661	1,441	0,239	
		Lise mezunu	66	3,6094	,89887			
		Lisans mezunu	40	3,4639	,94428			
		Toplam	204	3,6416	,87599			
Ciddiyet		Ortaokul ve altı mezunu	98	3,7007	,89480	0,298	0,742	
		Lise mezunu	66	3,6288	,91324			
		Lisans mezunu	40	3,5750	,98850			
		Toplam	204	3,6528	,91643			
Kişisel fayda		Ortaokul ve altı mezunu	98	3,7528	,85063	1,027	0,360	
		Lise mezunu	66	3,6549	,94585			
		Lisans mezunu	40	3,5111	,97995			
		Toplam	204	3,6737	,90832			
Sosyal fayda		Ortaokul ve altı mezunu	98	3,7551	1,2104	4,124	0,018	Lisans<ortaokul ve altı
		Lise mezunu	66	3,4343	1,2662			
		Lisans mezunu	40	3,1000	1,3337			
		Toplam	204	3,5229	1,2724			
Merhamet		Ortaokul ve altı mezunu	98	4,2007	,51891	0,342	0,711	
		Lise mezunu	66	4,1376	,47614			
		Lisans mezunu	40	4,1417	,63771			
		Toplam	204	4,1687	,52947			
Sevecenlik		Ortaokul ve altı mezunu	98	4,4362	,63946	1,379	0,254	
		Lise mezunu	66	4,3030	,55904			
		Lisans mezunu	40	4,2563	,85389			
		Toplam	204	4,3578	,66447			
Paylaşımların bilincinde olma		Ortaokul ve altı mezunu	98	4,2347	,58527	0,712	0,492	
		Lise mezunu	66	4,2614	,56744			
		Lisans mezunu	40	4,3625	,55456			
		Toplam	204	4,2684	,57286			
Bilinçli farkındalık		Ortaokul ve altı mezunu	98	4,3240	,57348	1,170	0,313	
		Lise mezunu	66	4,3144	,51760			
		Lisans mezunu	40	4,1688	,60550			
		Toplam	204	4,2904	,56304			
Umursamazlık		Ortaokul ve altı mezunu	98	4,0536	,81089	0,903	0,407	
		Lise mezunu	66	3,8977	,75953			
		Lisans mezunu	40	3,9063	,89099			
		Toplam	204	3,9743	,81073			
Bağılantısızlık		Ortaokul ve altı mezunu	98	4,0459	,76602	0,401	0,670	
		Lise mezunu	66	4,0492	,72619			
		Lisans mezunu	40	4,1688	,84426			
		Toplam	204	4,0711	,76715			
İlişki kesme		Ortaokul ve altı mezunu	98	4,1097	,80034	0,510	0,601	
		Lise mezunu	66	4,0000	,76962			
		Lisans mezunu	40	3,9875	,89684			
		Toplam	204	4,0502	,80843			

p<0,05*

Tablo 3.7 incelendiğinde katılımcıların ciddi boş zaman düzeyleri anne eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır. Ortaya çıkan anlamlı farklılığın ciddi boş zaman ölçeği alt boyutlarından sosyal fayda ile anne eğitim durumu arasında gerçekleştiği görülmektedir. Yapılan post hoc testleri anlamlı farklılığın ortaokul ve alt mezunu olan anne eğitim durumuyla lisans mezunu olan anne eğitim durumu arasında olduğunu göstermektedir. Grup içi farklılığın ortaokul ve altı mezunu olan anne eğitim durumuna sahip olanlar lehine gerçekleştiği söylenebilir ($F=4,124$, $p=0,018$).

Çizelge 3.8. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile baba eğitim durumu değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları.

		N=(204)					
		Baba Eğitim durumu	n	$\bar{X}$	ss	F	p
Ciddi boş zaman	Ortaokul ve altı mezunu		72	3,7716	,79882	1,332	0,266
	Lise mezunu		66	3,6052	,95259		
	Lisans mezunu		66	3,5362	,87220		
	Toplam		204	3,6416	,87599		
Ciddiyet	Ortaokul ve altı mezunu		72	3,7940	,85098	1,330	0,267
	Lise mezunu		66	3,5833	1,0069		
	Lisans mezunu		66	3,5682	,88529		
	Toplam		204	3,6528	,91643		
Kişisel fayda	Ortaokul ve altı mezunu		72	3,7608	,83745	0,609	0,545
	Lise mezunu		66	3,6616	,99485		
	Lisans mezunu		66	3,5909	,89743		
	Toplam		204	3,6737	,90832		
Sosyal fayda	Ortaokul ve altı mezunu		72	3,7593	1,2272	2,248	0,108
	Lise mezunu		66	3,4798	1,2542		
	Lisans mezunu		66	3,3081	1,3143		
	Toplam		204	3,5229	1,2724		
Merhamet	Ortaokul ve altı mezunu		72	4,2025	,54197	1,187	0,307
	Lise mezunu		66	4,0865	,47576		
	Lisans mezunu		66	4,2140	,56401		
	Toplam		204	4,1687	,52947		
Sevecenlik	Ortaokul ve altı mezunu		72	4,4618	,64001	1,459	0,235
	Lise mezunu		66	4,3258	,60442		
	Lisans mezunu		66	4,2765	,73919		
	Toplam		204	4,3578	,66447		
Paylaşımların bilincinde olma	Ortaokul ve altı mezunu		72	4,2778	,59717	1,483	0,229
	Lise mezunu		66	4,1780	,50338		
	Lisans mezunu		66	4,3485	,60587		
	Toplam		204	4,2684	,57286		
Bilinçli farkındalık	Ortaokul ve altı mezunu		72	4,3576	,55953	0,899	0,409
	Lise mezunu		66	4,2311	,55869		
	Lisans mezunu		66	4,2765	,57199		
	Toplam		204	4,2904	,56304		

Çizelge 3.8. (devam) Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile baba eğitim durumu değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları.

	Baba Eğitim durumu	n	N=(204)		F	p
			$\bar{X}$	ss		
Umursamazlık	Ortaokul ve altı mezunu	72	4,0313	,85471	1,763	0,174
	Lise mezunu	66	3,8220	,77057		
	Lisans mezunu	66	4,0644	,79095		
	Toplam	204	3,9743	,81073		
Bağılantısızlık	Ortaokul ve altı mezunu	72	4,0000	,80710	1,059	0,349
	Lise mezunu	66	4,0379	,73804		
	Lisans mezunu	66	4,1818	,75006		
	Toplam	204	4,0711	,76715		
İlişki kesme	Ortaokul ve altı mezunu	72	4,0868	,87529	1,253	0,288
	Lise mezunu	66	3,9242	,72585		
	Lisans mezunu	66	4,1364	,80763		
	Toplam	204	4,0502	,80843		

p<0,05*

Katılımcıların baba eğitim durumları ile ciddi boş zaman değerlendirme durumları ve merhamet algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Çizelge 3.9. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile refah durumu değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları.

	Refah Durumu	n	N=(204)		F	p
			$\bar{X}$	ss		
Ciddi boş zaman	1	11	3,4141	1,1214	0,686	0,602
	2	37	3,6562	,96411		
	3	105	3,6661	,83768		
	4	44	3,5619	,86592		
	5	7	4,0556	,63180		
	Toplam	204	3,6416	,87599		
Ciddiyet	1	11	3,4545	1,1132	0,811	0,520
	2	37	3,7342	,98794		
	3	105	3,6508	,87569		
	4	44	3,5606	,92419		
	5	7	4,1429	,79015		
	Toplam	204	3,6528	,91643		
Kişisel fayda	1	11	3,2424	1,1913	1,164	0,328
	2	37	3,7087	1,0100		
	3	105	3,6984	,84826		
	4	44	3,6187	,91197		
	5	7	4,1429	,59737		
	Toplam	204	3,6737	,90832		
Sosyal fayda	1	11	3,8485	1,6624	0,581	0,677
	2	37	3,3423	1,2384		
	3	105	3,6000	1,3020		
	4	44	3,3939	1,1730		
	5	7	3,6190	1,0440		
	Toplam	204	3,5229	1,2724		

Çizelge 3.9. (devam) Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile refah durumu değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları.

	Refah Durumu	n	N=(204)		F	p
			$\bar{x}$	ss		
Merhamet	1	11	4,2197	,37179	0,698	0,594
	2	37	4,1329	,43908		
	3	105	4,2024	,47754		
	4	44	4,1515	,65734		
	5	7	3,8810	,95756		
	Toplam	204	4,1687	,52947		
Sevecenlik	1	11	4,5227	,54146	0,748	0,561
	2	37	4,3649	,59100		
	3	105	4,3881	,58217		
	4	44	4,2898	,77562		
	5	7	4,0357	1,3951		
	Toplam	204	4,3578	,66447		
Paylaşımların bilincinde olma	1	11	4,0000	,53619	1,192	0,316
	2	37	4,2162	,60427		
	3	105	4,3095	,58066		
	4	44	4,3182	,50682		
	5	7	4,0357	,69864		
	Toplam	204	4,2684	,57286		
Bilinçli farkındalık	1	11	4,4773	,51786	1,554	0,188
	2	37	4,2432	,56974		
	3	105	4,2667	,53176		
	4	44	4,3977	,51804		
	5	7	3,9286	1,0869		
	Toplam	204	4,2904	,56304		
Umursamazlık	1	11	3,9318	,60302	0,364	0,834
	2	37	3,9662	,63235		
	3	105	4,0214	,76752		
	4	44	3,9261	1,0266		
	5	7	3,6786	1,1430		
	Toplam	204	3,9743	,81073		
Bağılantısızlık	1	11	4,1818	,74239	0,403	0,807
	2	37	3,9797	,68308		
	3	105	4,1238	,69001		
	4	44	4,0057	1,0036		
	5	7	4,0000	,75000		
	Toplam	204	4,0711	,76715		
İlişki kesme	1	11	4,2045	,84275	0,855	0,492
	2	37	4,0270	,66087		
	3	105	4,1048	,73770		
	4	44	3,9716	,98124		
	5	7	3,6071	1,2653		
	Toplam	204	4,0502	,80843		

p<0,05*

Pilates ve fitness yapan bireylerin algıladıkları refah seviyesinin ciddi boş zaman değerlendirme ve merhamet ölçekleriyle arasındaki farklılığın belirlenmesi üzere yapılan ANOVA testi bulguları algılanan refah seviyesi ile ciddi boş zaman değerlendirme ve merhamet arasında anlamlı farklılık ortaya koymamıştır.

Çizelge 3.10. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile boş zaman sürelerinin yeterliliği değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları.

		N=(204)						
		Haftalık boş zaman yeterliliği	n	$\bar{X}$	ss	F	p	Tukey
Ciddi zaman	boş	Kesinlikle yetersiz	25	3,4489	,87605	2,401	0,051	
		Yetersiz	54	3,4784	,85526			
		Kararsızım	55	3,6293	,88973			
		Yeterli	47	3,7317	,90098			
		Kesinlikle yeterli	23	4,0797	,71751			
		Toplam	204	3,6416	,87599			
Ciddiyet		Kesinlikle yetersiz	25	3,5867	,83627	1,288	0,276	
		Yetersiz	54	3,5370	,87635			
		Kararsızım	55	3,6182	,95402			
		Yeterli	47	3,6738	,93248			
		Kesinlikle yeterli	23	4,0362	,94275			
		Toplam	204	3,6528	,91643			
Kişisel fayda		Kesinlikle yetersiz	25	3,4622	1,0713	2,798	0,027*	Yetersiz< Kesinlikle yeterli
		Yetersiz	54	3,4712	,86470			
		Kararsızım	55	3,6727	,88565			
		Yeterli	47	3,7943	,90088			
		Kesinlikle yeterli	23	4,1353	,72934			
		Toplam	204	3,6737	,90832			
Sosyal fayda		Kesinlikle yetersiz	25	3,1333	1,5092	1,718	0,148	
		Yetersiz	54	3,3827	1,2445			
		Kararsızım	55	3,5212	1,2116			
		Yeterli	47	3,6596	1,2462			
		Kesinlikle yeterli	23	4,0000	1,1720			
		Toplam	204	3,5229	1,2724			
Merhamet		Kesinlikle yetersiz	25	4,2000	,54407	0,667	0,615	
		Yetersiz	54	4,2500	,39462			
		Kararsızım	55	4,1674	,51704			
		Yeterli	47	4,0949	,44170			
		Kesinlikle yeterli	23	4,0978	,88901			
		Toplam	204	4,1687	,52947			
Sevecenlik		Kesinlikle yetersiz	25	4,5700	,49749	0,860	0,489	
		Yetersiz	54	4,3750	,52922			
		Kararsızım	55	4,3273	,67507			
		Yeterli	47	4,3085	,59484			
		Kesinlikle yeterli	23	4,2609	1,0961			
		Toplam	204	4,3578	,66447			
Paylaşımların bilincinde olma		Kesinlikle yetersiz	25	4,3400	,54429	0,367	0,832	
		Yetersiz	54	4,3056	,52004			
		Kararsızım	55	4,2000	,63355			
		Yeterli	47	4,2819	,57723			
		Kesinlikle yeterli	23	4,2391	,59102			
		Toplam	204	4,2684	,57286			
Bilinçli farkındalık		Kesinlikle yetersiz	25	4,2800	,56972	1,249	0,291	
		Yetersiz	54	4,4213	,42009			
		Kararsızım	55	4,2682	,60064			
		Yeterli	47	4,1755	,49704			
		Kesinlikle yeterli	23	4,2826	,81987			
		Toplam	204	4,2904	,56304			

Çizelge 3.10. (devam) Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile boş zaman sürelerinin yeterliliği değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları.

	Haftalık boş zaman yeterliliği	n	N=(204)		F	p	Tukey
			$\bar{X}$	ss			
Umursamazlık	Kesinlikle yetersiz	25	3,9200	,87118	0,611	0,655	
	Yetersiz	54	4,1019	,69282			
	Kararsızım	55	3,9955	,78982			
	Yeterli	47	3,8777	,75878			
	Kesinlikle yeterli	23	3,8804	1,1278			
	Toplam	204	3,9743	,81073			
Bağılantısızlık	Kesinlikle yetersiz	25	4,0500	,88093	0,732	0,571	
	Yetersiz	54	4,2083	,57411			
	Kararsızım	55	4,0727	,81177			
	Yeterli	47	3,9787	,69123			
	Kesinlikle yeterli	23	3,9565	1,0462			
	Toplam	204	4,0711	,76715			
İlişki kesme	Kesinlikle yetersiz	25	4,0400	,87106	0,451	0,771	
	Yetersiz	54	4,0880	,70067			
	Kararsızım	55	4,1409	,73087			
	Yeterli	47	3,9468	,72782			
	Kesinlikle yeterli	23	3,9674	1,2438			
	Toplam	204	4,0502	,80843			

p<0,05*

Pilates ve fitness yapan bireylerin haftalık boş zaman sürelerinin yeterliliğine yönelik görüşleri ve ölçüm araçları arasında yapılan analizler sonucu ciddi boş zaman değerlendirme ve haftalık boş zaman süresinin yeterlilik algısı arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Kişisel fayda alt boyutunda saptanan istatistiksel olarak anlamlı farklılık haftalık boş zaman sürelerini yeterli olarak nitelendiren katılımcıların yetersiz olarak niteleyenlere oranla daha yüksek ciddi boş zaman düzeyi sergilediği yönündedir. Katılımcıların merhamet algısının ise haftalık boş zaman süresinin yeterliliğiyle anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Çizelge 3.11. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile bir rekreatif etkinlik ile ilgilenme durumu değişkeni arasındaki bağımsız örneklem t testi sonuçları.

	Rekreatif etkinlik ile ilgilenme	n	N=(204)		t	p
			$\bar{X}$	ss		
Ciddi boş zaman	Evet	160	3,7823	,78944	4,585	0,000*
	Hayır	44	3,1301	,98830		
Ciddiyet	Evet	160	3,7938	,84829	4,373	0,000*
	Hayır	44	3,1402	,98039		
Kişisel fayda	Evet	160	3,8049	,82093	4,080	0,000*
	Hayır	44	3,1970	1,0518		
Sosyal fayda	Evet	160	3,6917	1,1901	3,726	0,000*
	Hayır	44	2,9091	1,3834		
Merhamet	Evet	160	4,1680	,52954	-0,038	0,970
	Hayır	44	4,1714	,53535		
Sevecenlik	Evet	160	4,3859	,67400	1,153	0,250
	Hayır	44	4,2557	,62526		

Çizelge 3.11. (devam) Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile bir rekreatif etkinlik ile ilgilenme durumu değişkeni arasındaki bağımsız örneklem t testi sonuçları.

	Rekreatif etkinlikle ilgilenme	n	N=(204)		t	p
			$\bar{x}$	ss		
Paylaşımların bilincinde olma	Evet	160	4,3063	,51697	0,810	0,072
	Hayır	44	4,1307	,73233		
Bilinçli farkındalık	Evet	160	4,3250	,54210	1,679	0,095
	Hayır	44	4,1648	,62399		
Umursamazlık	Evet	160	3,9234	,82321	-1,716	0,088
	Hayır	44	4,1591	,74336		
Bağılantısızlık	Evet	160	4,0484	,77525	-0,803	0,423
	Hayır	44	4,1534	,73969		
İlişki kesme	Evet	160	4,0188	,81868	-1,061	0,290
	Hayır	44	4,1648	,76808		

p<0,05*

Rekreasyonel bir etkinlik ile uğraşma durumunun ciddi boş zaman değerlendirme düzeyini toplam puanlarda ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak değiştirdiği gözlemlenmektedir. Buna göre bir rekreatif etkinlik ile uğraşan katılımcıların tüm anlamlı farklılıklarda daha yüksek ciddi boş zaman düzeyi sergiledikleri saptanmıştır. Bunun yanı sıra anlamlı farklılık olmamasına karşın merhamet algısında yer alan tüm olumlu alt boyutlarda bir rekreatif etkinlik ile uğraştığını ifade eden katılımcıların daha yüksek merhamet algısı ortaya koyduğu belirlenmiştir.

Çizelge 3.12. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile haftada kaç gün rekreatif etkinlik ile ilgilenilme durumu değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları.

	Haftalık rekreatif etkinlik	n	N=(204)		F	p	Tukey
			$\bar{x}$	ss			
Ciddi boş zaman	1 gün	42	3,2368	1,0870	5,121	0,000*	1<5<6<7
	2 gün	45	3,5531	,75284			
	3 gün	47	3,5355	,81349			
	4 gün	31	3,7921	,83960			
	5 gün	18	4,0679	,46969			
	6 gün	13	4,1795	,52369			
	7 gün	8	4,4722	,62573			
	Toplam	204	3,6416	,87599			
Ciddiyet	1 gün	42	3,2937	1,0756	6,504	0,000*	1<2<3<5<6<7
	2 gün	45	3,4889	,81912			
	3 gün	47	3,5426	,84160			
	4 gün	31	3,6505	,87703			
	5 gün	18	4,1759	,51282			
	6 gün	13	4,4615	,54072			
	7 gün	8	4,6250	,49401			
	Toplam	204	3,6528	,91643			

Çizelge 3.12. (devam). Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile haftada kaç gün rekreatif etkinlik ile ilgilenilme durumu değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları.

		N=(204)					
	Haftalık rekreatif etkinlik	n	$\bar{X}$	ss	F	p	Tukey
Kişisel fayda	1 gün	42	3,2619	1,1391	4,754	0,000*	1<4<5<6<7
	2 gün	45	3,5926	,82164			
	3 gün	47	3,5485	,80471			
	4 gün	31	3,8889	,87253			
	5 gün	18	4,0432	,55899			
	6 gün	13	4,2051	,52283			
	7 gün	8	4,5000	,55714			
	Toplam	204	3,6737	,90832			
Sosyal fayda	1 gün	42	3,0476	1,4210	1,814	0,098	
	2 gün	45	3,5630	1,1232			
	3 gün	47	3,4823	1,3634			
	4 gün	31	3,7849	,99461			
	5 gün	18	3,9259	1,0759			
	6 gün	13	3,5385	1,3439			
	7 gün	8	4,0833	1,5404			
	Toplam	204	3,5229	1,2724			
Merhamet	1 gün	42	4,2004	,54476	1,501	0,180	
	2 gün	45	4,1870	,45727			
	3 gün	47	4,1809	,48141			
	4 gün	31	4,1425	,44158			
	5 gün	18	4,2315	,50955			
	6 gün	13	3,7885	,93130			
	7 gün	8	4,4063	,49589			
	Toplam	204	4,1687	,52947			
Sevecenlik	1 gün	42	4,3452	,60976	0,691	0,657	
	2 gün	45	4,3889	,53182			
	3 gün	47	4,3457	,66870			
	4 gün	31	4,3387	,70282			
	5 gün	18	4,4583	,53722			
	6 gün	13	4,0769	1,2178			
	7 gün	8	4,6250	,53452			
	Toplam	204	4,3578	,66447			
Paylaşımların bilincinde olma	1 gün	42	4,1607	,70672	0,810	0,563	
	2 gün	45	4,2944	,47161			
	3 gün	47	4,3457	,54562			
	4 gün	31	4,2823	,52338			
	5 gün	18	4,1250	,53722			
	6 gün	13	4,2692	,72501			
	7 gün	8	4,5000	,48181			
	Toplam	204	4,2684	,57286			
Bilinçli farkındalık	1 gün	42	4,1607	,58388	0,980	0,440	
	2 gün	45	4,3333	,52764			
	3 gün	47	4,3138	,56015			
	4 gün	31	4,3871	,46475			
	5 gün	18	4,3194	,57398			
	6 gün	13	4,0962	,87523			
	7 gün	8	4,4688	,28150			
	Toplam	204	4,2904	,56304			

Çizelge 3.12. (devam). Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile haftada kaç gün rekreatif etkinlik ile ilgilenilme durumu değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları.

		N=(204)		ss	F	p	Tukey
	Haftalık rekreatif etkinlik	n	$\bar{X}$				
Umursamazlık	1 gün	42	4,2083	,81883	2,546	0,021*	6<1
	2 gün	45	3,9278	,74928			
	3 gün	47	3,9734	,75942			
	4 gün	31	3,8387	,75429			
	5 gün	18	4,0972	,70262			
	6 gün	13	3,3269	1,1875			
	7 gün	8	4,3125	,62321			
	Toplam	204	3,9743	,81073			
Bağılantısızlık	1 gün	42	4,1964	,73571	1,534	0,169	
	2 gün	45	4,0889	,68705			
	3 gün	47	4,0745	,70694			
	4 gün	31	3,9355	,81386			
	5 gün	18	4,1389	,70826			
	6 gün	13	3,5962	1,1749			
	7 gün	8	4,4375	,67810			
	Toplam	204	4,0711	,76715			
İlişki kesme	1 gün	42	4,1310	,81195	1,885	0,085	
	2 gün	45	4,0889	,77452			
	3 gün	47	4,0319	,74749			
	4 gün	31	4,0726	,62314			
	5 gün	18	4,2500	,71743			
	6 gün	13	3,3654	1,3331			
	7 gün	8	4,0938	,81216			
	Toplam	204	4,0502	,80843			

p<0,05*

Ciddi boş zaman ölçeği ile haftada kaç gün rekreatif etkinlikle uğraşıldığına yönelik değişken arasındaki analiz bulguları ciddi boş zaman değerlendirme düzeyinin haftada katılım sağlanan etkinliğe paralel artış gösterdiği yönünde olduğunu söylemek mümkündür. Ortaya çıkan anlamlı ilişkilere yönelik gerçekleştirilen post hoc analizleri haftada katılım sağlanan rekreatif etkinlik günü arttıkça ciddi boş zaman değerlendirme düzeyinin de artış gösterdiğini gözler önüne sermektedir.

Merhamet ölçeği ile haftada kaç gün rekreatif etkinlik yapıldığına dair değişken arasındaki analizde umursamazlık alt boyutu ile anlamlı farklılık belirlenmiştir. Buna göre umursamazlık düzeyinin 1 ve 6 gün rekreatif etkinlik yapan katılımcılar arasında grup içi farklılık ortaya koyduğu gözlemlenmiştir. Grup içi farklılıklar 1 gün rekreatif etkinlik yapanların umursamazlık seviyesinin 6 gün katılanlara oranla daha yüksek olduğu yönündedir (F=2,546; p=0,021).

Çizelge 3.13. Ciddi Boş Zaman ve Merhamet Ölçekleri ile etkinlik yapma düzeyi değişkeni arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA testi sonuçları.

		N=(204)						
		Etkinlik düzeyi	n	$\bar{x}$	ss	F	p	Tukey
Ciddi boş zaman	Amatör düzeyde	75	3,4911	,91979	11,854	0,000*	1<2<3	
	Hobi amacı ile	110	3,5934	,80809				
	Profesyonel düzeyde	19	4,5146	,55551				
	Toplam	204	3,6416	,87599				
Ciddiyet	Amatör düzeyde	75	3,4844	,99291	12,104	0,000*	1<2<3	
	Hobi amacı ile	110	3,6091	,82378				
	Profesyonel düzeyde	19	4,5702	,53954				
	Toplam	204	3,6528	,91643				
Kişisel fayda	Amatör düzeyde	75	3,5407	,94092	10,095	0,000*	1<2<3	
	Hobi amacı ile	110	3,6182	,85532				
	Profesyonel düzeyde	19	4,5205	,62091				
	Toplam	204	3,6737	,90832				
Sosyal fayda	Amatör düzeyde	75	3,3556	1,2843	5,274	0,006*	1<2<3	
	Hobi amacı ile	110	3,4879	1,2607				
	Profesyonel düzeyde	19	4,3860	,97032				
	Toplam	204	3,5229	1,2724				
Merhamet	Amatör düzeyde	75	4,1544	,52023	0,043	0,958		
	Hobi amacı ile	110	4,1765	,54671				
	Profesyonel düzeyde	19	4,1798	,48751				
	Toplam	204	4,1687	,52947				
Sevecenlik	Amatör düzeyde	75	4,3800	,59326	2,365	0,097		
	Hobi amacı ile	110	4,2932	,73327				
	Profesyonel düzeyde	19	4,6447	,40239				
	Toplam	204	4,3578	,66447				
Paylaşımların bilincinde olma	Amatör düzeyde	75	4,1633	,61580	2,039	0,133		
	Hobi amacı ile	110	4,3341	,54318				
	Profesyonel düzeyde	19	4,3026	,53085				
	Toplam	204	4,2684	,57286				
Bilinçli farkındalık	Amatör düzeyde	75	4,2333	,49718	1,555	0,214		
	Hobi amacı ile	110	4,2955	,59642				
	Profesyonel düzeyde	19	4,4868	,59204				
	Toplam	204	4,2904	,56304				
Umursamazlık	Amatör düzeyde	75	3,9933	,80954	0,047	0,954		
	Hobi amacı ile	110	3,9682	,80573				
	Profesyonel düzeyde	19	3,9342	,88523				
	Toplam	204	3,9743	,81073				
Bağılantısızlık	Amatör düzeyde	75	4,0633	,80549	1,159	0,316		
	Hobi amacı ile	110	4,1182	,75701				
	Profesyonel düzeyde	19	3,8289	,65113				
	Toplam	204	4,0711	,76715				
İlişki kesme	Amatör düzeyde	75	4,0933	,79140	0,518	0,597		
	Hobi amacı ile	110	4,0500	,80836				
	Profesyonel düzeyde	19	3,8816	,89508				
	Toplam	204	4,0502	,80843				

p<0,05*

Tablo 3.13 incelendiğinde amatör düzeyde, hobi amaçlı ve profesyonel düzeyde rekreatif etkinliklere katılım sağlayan katılımcıların ciddi boş zaman

değerlendirme ölçeğini tüm alt boyutlar ve toplam puanlarda farklılaştırdığı belirlenmiştir. Buna göre profesyonel düzeyde rekreatif etkinliklere katılan fitness ve pilates yapan bireylerin diğer gruplara nazaran daha yüksek boş zaman değerlendirme puanı sergiledikleri saptanmıştır.

Merhamet düzeyi ciddi boş zaman faaliyetlerine katılım amacıyla anlamlı farklılık ortaya koymamaktadır.

Ciddi boş zaman ölçeği ve merhamet ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki bulunmamaktadır ($r=0,017$), diğer yandan sevecenlik ($r=0,181$) ve bilinçli farkındalık alt boyutunda ($r=0,212$) düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunmaktadır. Aynı zamanda paylaşımların bilincinde olma ($r=0,80$) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki bulunmamaktadır. Umursamazlık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönlü zayıf ilişki bulunmaktadır ($r=-0,150$). Bağlantısızlık ($r=-0,089$) ve ilişik kesme ($r=-0,052$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki bulunmamaktadır.

Çizelge 3.14. Ciddi Boş Zaman Ölçeği ve Merhamet Ölçeği Arasındaki Pearson Korelasyon Testi Sonuçları

		Toplam CBZDÖ	Ciddiyet alt boyutu	Kişisel fayda alt boyutu	Sosyal fayda alt boyutu	Toplam merhamet	Sevecenlik	Paylaşımların bilincinde olma	Bilinçli farkındalık	Umursamazlık	Bağılantısızlık	İlişki kesme
Toplam CBZDÖ	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 204 ,906**										
Ciddiyet alt boyutu	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,000 204 ,953**	1 204 ,797**								-	
Kişisel fayda alt boyutu	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,000 204 ,785**	,000 204 ,595**	1 204 ,646**								
Sosyal fayda alt boyutu	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,000 204 ,017	,000 204 ,021	,000 204 ,008	1 204 ,118							
Toplam merhamet	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,810 204 ,181**	,764 204 ,121	,908 204 ,154*	,093 204 ,246**	1 204 ,768**						
Sevecenlik	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,009 204 ,080	,084 204 ,034	,028 204 ,103	,000 204 ,061	,000 204 ,465**	1 204 ,326**					
Paylaşımların bilincinde olma	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,255 204 ,212**	,632 204 ,181**	,142 204 ,178*	,385 204 ,232**	,000 204 ,698**	,000 204 ,619**	1 204 ,382**				
Bilinçli farkındalık	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,002 204 ,150*	,009 204 ,174*	,011 204 ,160*	,001 204 ,028	,000 204 ,845**	,000 204 ,512**	,000 204 ,165*	1 204 ,428**			
Umursamazlık	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,032 204 ,089	,013 204 ,096	,023 204 ,122	,692 204 ,035	,000 204 ,806**	,000 204 ,451**	,019 204 ,189**	,000 204 ,401**	1 204 ,736**		
Bağılantısızlık	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,207 204 ,052	,170 204 ,067	,081 204 ,079	,620 204 ,052	,000 204 ,871**	,000 204 ,591**	,007 204 ,241**	,000 204 ,455**	,000 204 ,782**	1 204 ,699**	
İlişki kesme	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,461 204 ,052	,342 204 ,067	,259 204 ,079	,462 204 ,052	,000 204 ,871**	,000 204 ,591**	,001 204 ,241**	,000 204 ,455**	,000 204 ,782**	,000 204 ,699**	1 204 ,052

*p<0,05; *p<0,01

TARTIŞMA VE SONUÇ

Katılımcıların cinsiyetlerinin ciddi boş zaman değerlendirme durumlarını ve merhamet algılarını farklılaştırmadığı belirlenmiştir. Ancak istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmamasına karşın ciddi boş zaman değerlendirmede ve merhamet düzeylerinde kadınların erkeklere oranla genel olarak daha yüksek puanlar sergiledikleri gözlemlenmektedir.

Işık'ın (2014)'te yapmış olduğu çalışmada ise cinsiyete göre cinsiyete bağlı ciddi boş zaman katılımının yeterlilik hissi alt ölçeğinde kadınlar erkeklere göre ve kişilik alt boyutlarında ise erkekler kadınlara göre anlamlı ortalamalar elde ettiğini belirtmiştir.

Nas ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre lise öğrencilerinin merhamet puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve sonuç olarak kız öğrencilerin merhamet puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç, önceki çalışmaların sonuçlarıyla tutarlı olduğu belirtilmiştir. Çapan (2019) çalışmasında, kız üniversite öğrencilerinin, erkek üniversite öğrencilerine göre daha yüksek ortalama merhamet puanı gösterdiklerini belirtmiştir.

Kadınların merhamet düzeylerinin yüksek olmasının annelik gibi sosyal davranış beklentileriyle ilişkili olabileceği ileri sürülmektedir (Aydemir, 2018). Ancak kadınların diğerlerine karşı erkeklerden daha merhametli olmalarına rağmen öz-duyarlık düzeyleri daha düşüktür (Beresford, 2016). Başka bir deyişle, kadınlar erkeklere göre daha az öz-merhamet sahibi olabilirler. Bluth ve Blanton (2014) tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiş ve liseli kızların öz-merhamet açısından erkeklere göre anlamlı düzeyde daha düşük puan aldıkları belirlenmiştir. Bu, kızların daha özverili olduklarının bir göstergesidir ve kızların başkalarına ve diğer canlılara karşı daha fazla merhamet puanı almaları onların duygusal zekâlarıyla ilgili olabilir. Ortalama puanın ise erkeklere göre daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Akdeniz, 2014). İki cinsiyet arasındaki bu farklılık empatik eğilimle de ilişkilendirilebilir, bu bağlamda kadınların erkeklere göre daha fazla

empatik eğilim gösterebildiklerini ve daha şefkatli olabildiklerini söyleyebiliriz (Germer, 2009). Kadınların erkeklere göre daha merhametli olduğu belirtilmiştir (Pommier, 2011).

Cinsiyetin ciddi boş zaman katılımını etkilediğini belirten Işık, seçmiş oldukları aktivitelere göre kadınların erkeklere göre kendilerini daha yeterli hissetmeleri Akyıldız'ın (2013) çalışmasında da desteklenmiştir.

Eraslan (2014), çalışmasında spor merkezine giden bireylerin ciddi boş zaman katılımını inceleyerek, spor merkezine giden üyelerin %53'ünün erkek, %47'sinin kadın olduğunu, bu durumun başka çalışmalar ile paralellik gösterdiğini belirtmiştir. Spor merkezlerinde uygulanan çalışmalarda erkek katılımcıların fazlalığının sebebi olarak dünyada kadınların ve erkeklerin spora katılımı arasındaki eşitsizliğin gösterilebildiğini belirtmiştir (www.unesco.org.tr). Bu durumun ülkemizde de aynı paralelde olduğunu, Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın 2013'te yayımladığı resmi verilerine baktığımızda toplam sporcuların yalnızca %35'ni kadınların oluşturduğu belirtilmiştir (Graham, 2004).

Pilates ve fitness ile ilgilenen çalışma grubunun yaş düzeylerinin ciddi boş zaman değerlendirme ve merhamet düzeyleri arasında gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi ANOVA bulguları incelendiğinde, yaş düzeyinin ciddi boş zaman değerlendirme düzeyini ve merhamet durumunu farklılaştırmadığı belirlenmiştir. Literatürde bu bulguları destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır.

Işık'ın yapmış olduğu çalışmada yaş faktörünün ciddi boş zaman katılımını etkilemediği, bireylerin yaşları ilerledikçe tercih ettikleri aktiviteleri hala önemseydiği ve ilgilerinin değişmediği belirtilmiştir (Işık, 2014)

Ciddi boş zaman ölçeği ile haftada kaç gün rekreatif etkinliklerle uğraşıldığına yönelik değişken arasındaki analiz bulguları ciddi boş zaman değerlendirme düzeyinin haftada katılım sağlanan etkinliğe paralel artış gösterdiği yönünde olduğunu söylemek mümkündür. Ortaya çıkan anlamlı ilişkilere yönelik gerçekleştirilen post hoc analizleri haftada katılım sağlanan rekreatif etkinlik günü arttıkça ciddi boş zaman değerlendirme düzeyinin de artış gösterdiğini gözler önüne sermektedir.

Merhamet ölçeği ile haftada kaç gün rekreatif etkinlik yapıldığına dair değişken arasındaki analizde umursamazlık alt boyutu ile anlamlı farklılık belirlenmiştir. Buna göre umursamazlık düzeyinin 1 ve 6 gün rekreatif etkinlik yapan katılımcılar arasında grup içi farklılık ortaya koyduğu gözlemlenmiştir. Grup içi farklılıklar 1 gün rekreatif etkinlik yapanların umursamazlık seviyesinin 6 gün katılanlara oranla daha yüksek olduğu yönündedir ($F=2,546$; $p=0,021$).

Amatör düzeyde, hobi amaçlı ve profesyonel düzeyde rekreatif etkinliklere katılım sağlayan katılımcıların ciddi boş zaman değerlendirme ölçeğini tüm alt boyutlar ve toplam puanlarda farklılaştığı belirlenmiştir. Buna göre profesyonel düzeyde rekreatif etkinliklere katılan fitness ve pilates yapan bireylerin diğer gruplara nazaran daha yüksek boş zaman değerlendirme puanı sergiledikleri saptanmıştır.

Merhamet düzeyi ciddi boş zaman faaliyetlerine katılım amacıyla anlamlı farklılık ortaya koymamaktadır.

Eraslan (2014), spor merkezine giden ciddi boş zaman katılımcılarının çoğunluğunu “18-25” yaşlarında ki bireyler oluşturduğunu, bu çoğunluğun hemen arkasından gelen “26-35” yaş grubundaki katılımcılar olduğunu ifade belirtmiştir. Spor merkezine giden ciddi boş zaman katılımcılarının %72’sinin medeni durumunun bekar olduğunu belirten Eraslan, %74 ünün ise ön lisans ve lisans mezunu olduklarını belirtmiştir.

Spor merkezi üyelerinin ciddi boş zaman katılımlarını yaş açısından inceleyen Eraslan, anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla uygulanan Anova sonuçlarında ise; boş zaman kariyeri, terapatik fayda, sosyal fayda, bağlılık ve kişisel çaba alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edememiştir. Bu alt boyutlardaki farklılığın hangi gruptan meydana geldiğini belirlemek amacıyla Tukey HSD kullanan Eraslan, buna göre boş zaman kariyeri ve terapatik fayda alt boyutlarında 18-25 yaş aralığındaki katılımcıların ortalamalarının anlamlı şekilde düşük olduğunu belirtmiştir. Spor merkezi katılımcılarının yaşları düştükçe “boş zaman kariyeri” ve “terapatik fayda” verileri daha az olduğunu belirtmiştir. Boş zaman kariyeri alt boyutunda 15-25 yaş arasındaki katılımcıların ortalamalarının düşük olması alan yazın

içinde de görülmektedir. Bunun nedenini, bireylerin yaşlarının artmasıyla başarıya adadıkları anlamın artması da gösterilebilir (Başol vd., 2012). Bu bağlamda yaşa göre bireylerin kariyerlerindeki başarı algısı daha fazla artmaktadır.

Rekreasyonel bir aktivite ile uğraşma durumunun ciddi boş zaman değerlendirme düzeyini toplam puanlarda ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak değiştirdiği belirlenmiştir. Buna göre bir rekreatif etkinlikle uğraşan katılımcıların tüm anlamlı farklılıklarda daha yüksek ciddi boş zaman düzeyi sergiledikleri saptanmıştır. Bunun yanı sıra anlamlı farklılık olmamasına karşın merhamet algısında yer alan tüm olumlu alt boyutlarda bir rekreatif etkinlikle uğraştığını belirten katılımcıların daha yüksek merhamet algısı ortaya koyduğu belirlenmiştir.

Ciddi boş zaman katılımcısı olarak serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin, hürriyet, özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puanlarının, cinsiyet, aktiviteler katılıma amaçları ve aktivite çeşitleri açısından değişiklik gösterip göstermediğini incelemek ve değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Denктаş (2020)'nin çalışmasına bakacak olursak eğer katılımcıların özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman puanlarının cinsiyet faktörüne göre anlamlı olarak farklılaşmadığı belirtilmiştir.

Denктаş, katılımcıların aktiviteler katılıma amaçlarına baktığında psikolojik yönden sağlıklı olmak, sosyalleşmek ve kişisel gelişimleri için katıldıklarını belirtmiştir. Katılımcıların davet ettikleri aktivite çeşitleri sportif rekreatif etkinlikleri kapsamı altına almadığından fiziksel yönden iyi olmayı tercih eden bireylerin olmadığını tespit etmiştir. Akdeniz üniversitesi öğrencilerine uygulanan bir çalışmada serbest zaman aktivitelerine katılan bireylerin arkadaşları ile vakit geçirmek, eğlenmek ve rahatlamak için aktiviteler katıldığı belirtilmiştir (Lapa ve Ardahan 2009). Elde edilen bu sonuçla direkt olarak ilgili olan çalışmaya rastlanılmadığını belirten Denктаş, bireylerin herhangi bir amaca bağlı kalmadan kendiliklerini yaşayabileceklerini, kendilerine dair pozitif duygu ve yeterlilik seviyesini hissedebileceklerini düşünmektedir. Bu sebeplerin sosyalleşme, başarı, fiziksel uygunluk, beceri gelişimi, eğlence ve stresten uzaklaşma olduğu belirtilmiştir. Fakat hangi sebebin ciddi boş zaman puanlarında farklılaşma oluşturduğuna dair bir bilgiye değinilmemiştir.

(Karaküçük ve ark., 2019)'un 249 oryantiring sporu ile uğraşan yarışmacı ile yaptıkları çalışmaya baktığımızda katılımcılarının yüksek bir ciddi boş zaman puanı sergiledikleri, en yüksek alt boyut puanını azim, en düşük alt boyut puanını ise uğraşla özdeşim alt boyutunda elde ettiklerini belirtmişlerdir.

Katılımcıların yaşadıkları bölge ile ciddi boş zaman ölçeği arasında yapılan Man Whitney U testinin sonuçlarına göre ekonomik geri dönüş alt boyutunda en fazla yaşadıkları bölgeyi kırsal olarak gösteren katılımcıların lehine anlamlı ilişki saptanmış, bunun yanında grup başarıları alt boyutunda kentsel alanda yaşayan katılımcıların lehine anlamlı ilişki saplandığını belirtmişlerdir (Karaküçük ve vd., 2019).

Katılımcıların ortalamanın üzerinde ciddi boş zaman değerlendirme düzeyi sergiledikleri, en yüksek alt boyut puanını kişisel fayda alt boyutunda aldıkları, en düşük alt boyut puanını ise sosyal fayda alt boyutunda aldıkları belirlenmiştir.

Fitness ve pilates yapan bireylerin merhamet düzeyinin yüksek olduğu, en yüksek alt boyut puanını sevecenlik alt boyutunda, en düşük alt boyut puanını ise umursamazlık alt boyutunda elde ettikleri belirlenmiştir.

Akdeniz (2014)'ün sosyallik alt boyutunda bulduğu sonuçlar ise merhamet düzeyinin düşük olduğu katılımcıların merhamet düzeyi orta olanlardan, orta olanların ise merhamet düzeyi yüksek olanlardan düşük olduğunu belirtmiştir. Merhamet düzeyi arttıkça sosyalliğinde arttığını belirten Akdeniz, iyi oluş ve depresyon alt boyutlarında da benzer sonuçlar elde etmiştir. Bu bağlamda sosyalliğin, iyi oluş durumunun ve sosyalliğin merhametle ilişkili kavramlar olduğunu ve bu kavramların birbirleriyle olan ilişkilerinin anlamlı derecede birbirini etkilediği söylenebilir.

Katılımcıların ciddi boş zaman değerlendirme durumları branşa göre toplam puanlarda farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ortaya çıkan anlamlı farklılıkta pilates yapan katılımcıların fitness yapan katılımcılara oranla daha yüksek ciddi boş zaman düzeyi gösterdikleri belirlenmiş, diğer yandan merhamet ile ilgilenen branş arasındaki analizler incelendiğinde merhamet düzeyini branş değişkeninin farklılaştırmadığı belirlenmiştir. Ancak pilates ile ilgilenen katılımcıların anlamlı

farklılık olmamasına karşın genel olarak daha yüksek merhamet düzeyi sergiledikleri söylenebilir.

Akdeniz (2014), farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekayı incelemek amacıyla yaptığı çalışmada merhamet düzeyi düşük olan katılımcıların depresyon puan ortalamalarının merhamet düzeyi yüksek olan öğrencilerden daha yüksek düzeyde olduğunu belirtmiştir. Puan ortalamalarını düşük, orta ve yüksek olarak belirleyen Akdeniz, katılımcılarda merhamet düzeyleri arttıkça depresyon puanlarının düşük olduğunu belirtmiştir.

Akdeniz'in yapmış olduğu çalışmada kadın katılımcıların depresyon düzeyleri erkek katılımcılardan yüksek düzeyde olduğu belirtilmiştir. Hankin vd. (1998) çalışmasında depresyondaki cinsiyet farklılığının 13-15 yaşları arasında başladığını ve kız ve erkek çocuklar arasındaki bu farklılığın 15-18 yaşları arasında arttığını bulmuşlardır. Bu durumun genetik ve hormonal faktörlerle açıklandığını belirtmişlerdir.

Depresyondaki cinsiyet farkının daha büyük görünümü, bunun sosyal rollerle ilgili olduğudur: erkeklere hayatı keşfetmek adına sunulan özgürlük kızlar için daha düşüktür. Erkekler için merak, bağımsızlık, rekabet ve başarı ile ilgili davranışlar sürekli desteklenirken kızlar için durum farklıdır. Sosyal baskı, uzmanlık alanını daraltır, daha fazla görgü kurallarını vurgular ve yetişkin gözetimi altında olmasını bekler. Cinsiyete göre farklılaştırılmış sosyalleşmeye yapılan bu vurgu ile depresyona yakınlık cinsiyete göre değişir (Block vd., 1991).

Mongrain ve ark. (2011), 719 kişinin çevrimiçi katılımıyla yaptıkları bir çalışmada, merhametin başkalarına yönelik etkisini bir haftalık bir süre boyunca incelemiştir. Katılımcılar deney ve kontrol gruplarına rastgele atanmış ve deney grubundakilerin 1. hafta boyunca birbirleriyle destekleyici veya sevecen bir şekilde etkileşimde bulunmaları istenmiştir. Altı ayda dört kez ölçülmüş ve katılımcıların mutluluk puanları ve şefkatli davranışta özgüvenlerinin kontrol grubuna göre arttığı, ancak kaygılı bağlanma stiline sahip deney grubundakilerin depresif belirtilerinin arttığı bulunduğu belirtilmiştir.

Merhametin neden depresyonu azalttığı konusunda bazı görüşler vardır. Allen ve Knight'a (2005) göre depresyon, olumlu etkiyi azaltan olumsuz bir sinyalle zihni bombalayarak kişinin bozulmalara ve kayıplara odaklanmasını sağlar. Konsantrasyonu artırmak, farklı beyin yolları üzerinde uyarıcı bir etkiye sahip olacak ve depresyona neden olan risk temelli değerlendirme sürecini önleyecektir. Crocker ve Canevello (2008) merhametli insanların kendilerini başka insanlara karışı yakın hissettiklerini ve başkalarını desteklediklerini, bunun da başkalarından sosyal destek alma olasılıklarını artırdığını belirtmektedir.

Katılımcıların ciddi boş zaman düzeyleri anne eğitim durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ortaya çıkan anlamlı farklılığın ciddi boş zaman ölçeği alt boyutlarından sosyal fayda ile anne eğitim durumu arasında gerçekleştiği görülmektedir. Yapılan post hoc testleri anlamlı farklılığın ortaokul ve alt mezunu olan anne eğitim durumuyla lisans mezunu olan anne eğitim durumu arasında olduğunu göstermektedir. Grup içi farklılığın ortaokul ve altı mezunu olan anne eğitim durumuna sahip olanlar lehine gerçekleştiği söylenebilir. Yine yapılan ciddi boş zaman değerlendirme durumları ve merhamet algıları arasında baba eğitim durumu değişkeni incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Nas ve diğerleri (2020), 460 lise öğrencisinin merhamet düzeylerinin sosyo-demografik değişken açısından incelemek amacıyla yaptığı çalışmada yapılan analizler sonucunda anne/baba çalışma durumunun merhamet puan ortalamaları arasında bir fark bulunmadığını belirtmiştir. Bu bulguların farklı araştırmalardaki bulgular ile paralel olduğunu belirten Nas vd. bununla birlikte ailede kaçınıcı çocuk olduğu değişkenine göre öğrencilerin merhamet puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir.

İşgör (2017)'nin üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmadaki bulgular ise Nas, (2020)'in yaptığı araştırmadaki bulgular ile örtüşmemektedir. İşgör, üniversite öğrencilerinin kaçınıcı çocuk olduğu açısından merhamet puanları arasında anlamlı bir farklılığın bulunduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda doğum sırası değişkeninin lise öğrencilerinin merhamet puanlarında farklılık oluşturmadığını ancak üniversite öğrencilerde anlamlı bir fark oluşturduğu söylenebilir.

Katılımcıların eğitim durumları ile ölçüm araçları arasındaki tek yönlü varyans analizi ANOVA bulgularını incelediğimizde ciddi boş zaman değerlendirme ve katılımcıların eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmamaktadır. Diğer yandan merhamet ölçeği alt boyutlarından bağlantısızlık ile eğitim durumu arasında ortaya çıkan anlamlı farklılıkta grup içi farklılıklar post hoc testleriyle incelenmiş ve farkın lisans mezunları lehine olduğu belirlenmiştir.

Nas ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada lise öğrencilerinin başarı belgesi almaya ilişkin değişkene göre puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu, dolayısıyla takdir belgesi ve teşekkür belgesi alan öğrencilerin merhamet puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Akademik açıdan başarılı olan öğrencilerin hayatlarında başarısızlık yaşayan öğrencilerden daha şefkatli olabileceğini belirtmişlerdir. Ancak farklı bir örneklemdaki başarı durumunun farklı bir sonuca yol açtığı söylenebilir. Bu bağlamda farklı ders başarılarına (zayıf, orta, iyi) sahip ortaokul öğrencileri (Coşkun, 2019) ile düşük, orta ve yüksek başarı algısına sahip üniversite öğrencilerinin merhametlerinin aynı düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu noktadan hareketle lise öğrencilerinin merhamet puanlarının başarı durumu değişkenine göre farklılık gösterebileceği ancak ortaokul ve üniversite öğrencilerinin merhamet puanlarının benzer düzeyde olduğu söylenebilir.

Pilates ve fitness yapan bireylerin algıladıkları refah seviyesinin ciddi boş zaman değerlendirme ve merhamet ölçekleriyle arasındaki farklılığın belirlenmesi üzere yapılan ANOVA testi bulguları algılanan refah seviyesi ile ciddi boş zaman değerlendirme ve merhamet arasında anlamlı farklılık ortaya koymamıştır.

Araştırma grubunun haftalık boş zaman sürelerinin yeterliliğine yönelik görüşleri ve ölçüm araçları arasında yapılan analizler sonucu ciddi boş zaman değerlendirme ve haftalık boş zaman süresinin yeterlilik algısı arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Kişisel fayda alt boyutunda saptanan istatistiksel olarak anlamlı farklılık haftalık boş zaman sürelerini yeterli olarak nitelendiren katılımcıların yetersiz olarak niteleyenlere oranla daha yüksek ciddi boş zaman düzeyi sergilediği yönündedir. Araştırma grubunun merhamet algısının ise haftalık boş zaman süresinin yeterliliğiyle anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirtilmiştir.

Refah seviyesinin yüksek olmasını ekonomik duruma bağlayacak olursak boş zaman aktivitelerine katılımı etkileyen durumlardan bir tanesi de ekonomik durum olduğu gerçeğini göz ardı edemeyiz. Sabbağ ve Aksoy (2011) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik uygulanan bir araştırmada boş zaman aktivitelerine katılmama sebebi olarak ekonomik yetersizliği ifade etmişlerdir. Yapılan bir başka çalışmada ise ekonomik durumu yüksek olan bireylerin yaşam standartları ve doyumları daha iyi olduğu belirtilmiştir. Ekonomik statü, bireyin temel ihtiyaçlarının karşılanmasından geliştirilebilecek faaliyetlere katılmasına kadar birçok amaç için bir zorunluluktur. Bu nedenle, ekonomik durumun bireysel ve öğrenci mutluluğu ile bağlantılı olması şaşırtıcı değildir (Tuzgöl, 2007).

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile ciddi boş zaman ölçeği arasında yapılan Mann-Whitney-U testi verilerine göre (Karaküçük ve ark., 2019) sadece uğraşla özdeşim alt boyutunda kadınların lehine anlamlı farklılık ortaya koyulduğu belirtilmiştir. Yine katılımcıların ciddi boş zaman puanları ve algıladıkları refah seviyeleri arasında uygulanan Kruskal Wallis analizi sonuçlarına göre azim ve boş zaman kariyerinde ilerleme alt boyutları dışında olan tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık olduğunu ifade etmişlerdir. Buna göre refah düzeyini iyi olarak algılayan katılımcıların anlamlı farklılık saptanan tüm alt boyutlarda başka katılımcılara oranla daha fazla bir ciddi boş zaman düzeyini ortaya koyduklarını gözlemlediklerini belirtmişlerdir.

Öte yandan bazı araştırmalara göre boş zaman etkinliklerindeki sosyo-ekonomik farklılıklar henüz boş zaman etkinliklerini tam olarak etkilememektedir. Bunun nedeni olarak da birçok boş zaman etkinliğinin para gerektirmediğini gösterebiliriz (Aslan, 2001).

Karaküçük ve diğerleri (2019), yapmış oldukları çalışmada katılımcıların ciddi boş zaman puanları ve algıladıkları refah seviyeleri arasında uygulanan Kruskal Wallis analizi sonuçlarına göre azim ve boş zaman kariyerinde ilerleme alt boyutları dışında olan tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık olduğunu ifade etmişlerdir. Buna göre refah düzeyini iyi olarak algılayan katılımcıların anlamlı farklılık saptanan tüm alt

boyutlarda başka katılımcılara oranla daha fazla bir ciddi boş zaman düzeyini ortaya koyduklarını gözlemlediklerini belirtmişlerdir.

Yapılan bir çalışmada lise öğrencilerinin aylık aile geliri değişkenine göre kendine merhamet alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Aylık hane geliri 2.000-5.000 TL aralığında olan öğrencilerin öz-merhamet puanlarının, hane geliri 5.000-10.000 TL arasında olan öğrencilerin öz-merhamet puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür (Nas vd., 2020). Öz-merhamet, bireyin yaşadığı acıları, sorunları ve eksiklikleri insanın bir parçası olarak görmesi ve tüm insanlar gibi şefkate layık olduğunu kabul etmesidir (Neff, 2003). Bu, bireyin fiziksel veya ekonomik zorluklara karşı daha dirençli olmasını, bu tür durumlara daha işlevsel tepki vermesini ve zor deneyimlerle daha sağlıklı bir şekilde yüzleşmesini sağlar.

Sonuç olarak; ciddi boş zaman katılımı ve merhamet düzeylerini incelemek amacıyla yapılan araştırmada branş değişkenine göre ortaya çıkan anlamlı farklılıkta pilates yapan katılımcıların fitness yapan katılımcılara oranla daha yüksek ciddi boş zaman düzeyi gösterdikleri belirlenmiştir. Diğer yandan merhamet ile ilgilenilen branş arasındaki analizler incelendiğinde merhamet düzeyini branş değişkenin farklılaştırmadığı belirlenmiştir. Ancak pilates ile ilgilenen katılımcıların anlamlı farklılık olmamasına karşın genel olarak daha yüksek merhamet düzeyi sergiledikleri söylenebilir. Bunun yanı sıra yaş değişkenine göre ciddi boş zaman değerlendirme düzeyini ve merhamet durumunu farklılaştırmadığı belirlenmiştir. Diğer bir yandan pilates ve fitness yapan katılımcıların eğitim değişkenine göre ciddi boş zaman değerlendirmede anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Merhamet ölçeği alt boyutlarından bağlantısızlık ile eğitim durumu arasında ortaya çıkan anlamlı farklılıkta grup içi farklılık incelenmiş ve farkın lisans mezunları lehine olduğu belirlenmiştir.

Pilates ve fitness yapan bireylerin ciddi boş zaman düzeyleri anne eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır. Ortaya çıkan anlamlı farklılığın ciddi boş zaman ölçeği alt boyutlarından sosyal fayda ile anne eğitim durumu arasında gerçekleştiği görülmektedir. Ortaya çıkan anlamlı farklılığın ortaokul ve altı mezunu olan anne eğitim durumuyla lisans mezunu olan anne eğitim durumu arasında olduğunu

göstermektedir. Grup içi farklılığın ortaokul ve altı mezunu olan anne eğitim durumuna sahip olanlar lehine gerçekleştiği söylenebilir. Merhamet durumunda ise anlamlı farklılık bulunamamıştır. Katılımcıların baba eğitim durumları ile ciddi boş zaman değerlendirme durumları ve merhamet algıları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Bu sonuç ile eşdeğer olarak refah durumu değişkenine bakıldığında pilates ve fitness yapan bireylerin refah seviyesinin ciddi boş zaman değerlendirme ve merhamet arasında anlamlı farklılık ortaya koymamıştır. Bununla beraber boş zaman süresinin yeterliliği değişkenine bakıldığında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Katılımcıların merhamet algısının ise haftalık boş zaman süresinin yeterliliğiyle anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Diğer bir yandan rekreasyonel bir etkinlikle uğraşma durumunun ciddi boş zaman değerlendirme düzeyini toplam puanlarda ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak değiştirdiği gözlemlenmiştir. Buna göre bir rekreatif etkinlikle uğraşan katılımcıların tüm anlamlı farklılıklarda daha yüksek ciddi boş zaman düzeyi sergiledikleri saptanmıştır. Bunun yanı sıra anlamlı farklılık olmamasına karşın merhamet algısında yer alan tüm alt boyutlarda bir rekreatif etkinlikle uğraştığını ifade eden katılımcıların daha yüksek merhamet algısı ortaya koyduğu belirlenmiştir. Ciddi boş zaman ölçeği ile haftada kaç gün rekreatif etkinlikle uğraşıldığına yönelik değişken arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Haftada katılım sağlanan rekreatif etkinlik düzeyi arttıkça ciddi boş zaman değerlendirme düzeyinin de artış gösterdiği gözler önüne sermektedir. Merhamet ölçeği ile haftada kaç gün rekreatif etkinlik yapıldığına dair değişken arasındaki analizde umursamazlık alt boyutu ile anlamlı farklılık belirlenmiştir. Buna göre umursamazlık düzeyinin 1 ve 6 gün rekreatif etkinlik yapan katılımcılar arasında grup içi farklılık ortaya koyduğu gözlemlenmiştir. Grup içi farklılıklar 1 gün rekreatif etkinlik yapanların umursamazlık seviyesinin 6 gün katılanlara oranla daha yüksek olduğu yönündedir. Son olarak amatör düzeyde, hobi amaçlı ve profesyonel düzeyde rekreatif etkinliklere katılım sağlayan katılımcıların ciddi boş zaman değerlendirme ölçeğini tüm alt boyutlar ve toplam puanlarda farklılaştırdığı belirlenmiştir. Buna göre profesyonel düzeyde rekreatif etkinliklere katılan fitness ve pilates yapan bireylerin diğer gruplara nazaran daha yüksek boş zaman değerlendirme puanı sergiledikleri saptanmıştır ve merhamet düzeyi ciddi boş

zaman faaliyetlerine katılım amacıyla anlamlı farklılık ortaya koymadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu doğrultuda çalışmanın daha geniş bir örneklem grubuna ve farklı branşlarla özellikle takım sporları tercih edilerek yapılması önerilmektedir. Bir diğer öneride çalışmanın farklı yaş ve meslek gruplarında yapılması yönündedir.



KAYNAKLAR

- Akdeniz, S. (2014).** *Farklı Merhamet Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete, Stres ve Duygusal Zekanın İncelenmesi*, Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Akdeniz, S., Deniz, M.E. (2016).** Merhamet Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2016, 4(1), 50-61
- Akyıldız, M. (2013).** *Boş Zamana "Ciddi" Bir Bakış: Boş Zaman Araştırmalarında Ciddi Boş Zaman Teorisi*. Pamukkale *Journal of Sport Sciences*, 4(2).
- Akyıldız, M. (2013).** *Ciddi ve Kayıtsız Katılımcıların Kişilik Özellikleri İle Boş Zaman Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişki*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Allen, N. B., & Knight, W. (2005).** *Mindfulness, compassion for self, and compassion for others*. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 239-262). London: Routledge
- Aslan, A.K., Aslan, L.N. (2001).** *Boş Zaman Değerlendirmede Çevre Faktörü*. *Ege Eğitim Dergisi*. 1(1), 1-12.
- Aydemir, B. (2018).** *Öğretmenlerdeki merhamet düzeylerinin cinsiyet, kıdem, branş ve algılanan anne-baba tutumlarına göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Aytaç, Ö. (2006).** *Tüketimcilik ve Metalaşma Kısacasında Boş Zaman*. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(11), 27-53.
- Ayyıldız Durhan, T., Özdemir, A. S., Karaküçük, S. (2020).** *Ciddi boş zaman kariyeri ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması*, *Turkish Studies - Social*, 15(3), 953-963. <https://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.41728>
- Balsamo, M. (2013).** *Personality and depression: evidence of a possible mediating role for anger trait in the relationship between cooperativeness and depression*. *Comprehensive psychiatry*, 54, 46-52.
- Bammel & Bammel (1996).** *Leisure & Human Behavior*. Reed J. (Ed.), *Rec. 420 Leisure in Contemporary Society: Course Reader-Fall*. San Francisco State University. San Francisco.
- Başol, O., Bilge, E. Kuzgun, Ş. (2012).** *Öğrencilerin kariyer değerlerini etkileyen unsurların tespitine yönelik bir araştırma: Bireysel Değerler*. *Electronic Journal of Vocational Colleges*. 57-68

- Beresford, A. (2016).** *The compassionate mind: A correlational investigation into the relationship between self-compassion and compassion for others.* Manchester Metropolitan University, 1-17.
- Block, J. H., Gjerde, P. F., & Block, J. H. (1991).** *Personality antecedents of depressive tendencies in 18-year-olds: a prospective study.* Journal of Personality and Social Psychology, 60, 726-738.
- Bluth, K., Ve Blanton, P. (2014).** *The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females.* Journal of Positive Psychology, 10(3), 219–230.
- Brey, Eric T. Ve Lehto Xinran Y. (2007).** *The relationship between Daily and Vacation Activities,* Annals of tourism Research, 34(1)160-180
- Brown, C. A. (2007).** *The Carolina shaggers: Dance as serious leisure.* Journal of Leisure Research, 39(4), 623.
- Clawson, M., & Knetsch, J. L. (2013).** *Economics of outdoor recreation.* RFF Press
- Cordes, K. A., and İbrahim, H. M. (2003).** *Applications in Recreation and Leisure: For Today and The Future(Third Edition).* McGraw-Hill.
- Coşkun, İ. (2019).** *İlköğretim din kültürü ve ahlak bilgisi dersinin 2010 yılı ve 2018 yılı öğretim programlarının din eğitimi açısından karşılaştırılması-Merhamet değeri örneği-.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008).** *Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals.* Journal of personality and social psychology, 95, 555.
- Çapan, M. (2019).** *Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerinin kişilik özellikleri açısından incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi
- Denktaş, M. (2020),** *Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Özgünlük Benlik Saygısı Ve Ciddi Boş Zaman Perspektifleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi,* Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Eraslan, D., Dikmen, P. Y., Aydınlar, E. I., & İncesu, C. (2014).** *The relation of sexual function to migraine-related disability, depression and anxiety in patients with migraine.* The journal of headache and pain, 15(1),
- Eraslan, G. (2017),** *Spor Merkezi Üyelerinin Ciddi Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının İncelenmesi,* Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

- Erturan-Öğüt, E.E., Yenel Ğ.F., Kocamaz, S. (2013).** *Spor Federasyonlarındaki Gönüllülerin Katılım Nedenleri ve Kazımları-Ciddi Boğ Zaman Teorisine Göre Bir Değerlendirme.* Pamukkale Journal of Sport Sciences, 4:1 (48-76)
- Germer, C. (2009).** *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions.* Hove: Routledge.
- Gilbert, P. (2009).** *Introducing compassion-focused therapy.* Advances in Psychiatric Treatment, 15, 199-208.
- Gould, J., Moore, D., Karlin, N. J., Gaede, D. B., Walker, J., Dotterweich, A. R. (2011).** Measuring serious leisure in chess: Model confirmation and method bias. *Leisure Sciences*, 33(4), 332-340.
- Gould, J., Moore, D., McGuire, F., Stebbins, R. (2008).** *Development of the serious leisure inventory and measure.* *Journal of Leisure Research*, 40(1), 47-68.
- Gould, J., Moore, D., McGuire, F., Stebbins, R. (2008).** *Development of the Serious Leisure Inventory and Measure.* *Journal of Leisure Research*, 40(1), 47-68. Green, C. Jones, I. (2005). Serious Leisure, Social Identity and Sport Tourism. *Sport in Society*. 8. 164-181.
- Göral, Ş. (2013).** *İnternet Ortamında Geçirilen Boş Zamanın Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Ve Yaşam Doyum Değerlerine Etkisi.* T.C. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Graham, M. M. (2004).** Volunteering as heritage/volunteering in heritage. In R. A. Stebbins, & M. M. Graham (Eds.), *Volunteering as leisure/leisure as volunteering: An international assessment* (13-30). Wallingford, Oxon, UK: CAB International
- Gunter, B. G. (1987).** *The leisure experience: Selected properties.* *Journal of leisure research*, 19(2), 115-130.
- Gül, T. (2014).** *Rekreasyon Olgusuna Genel Yaklaşım.* A. Yaylı (Editör), *Rekreasyona Giriş.* Ankara: Detay Yayıncılık, s. 1-67
- Hacıoğlu, N., A. Gökdeniz ve Y. Dinç, (2003).** *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi-Örnek Animasyon Uygulamaları,* Detay Yayıncılık, Ankara
- Hacıoğlu, N., Dinç, Y. Ve Gökdeniz, A. (2009).** *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi.* Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hankin, B. L., Abramson, L. Y., Moffitt, T. E., Silva, P. A., McGee, R., & Angell, K. E. (1998).** *Development of depression from preadolescence to young adulthood: emerging gender differences in a 10-year longitudinal study.* *Journal of abnormal psychology*, 107(1), 128.

- Hartel, J. (2010).** *Managing documents at home for serious leisure: a case study of the hobby of gourmet cooking.* Journal of Documentation, 66(6), 847-874.
- Hartel, J. (2013).** Erişim Tarihi: Ekim 2020, www.seriousleisure.net.
- Hazar, A. (2003).** *Rekreasyon ve Animasyon* (2.Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hökelekli, H. (2013).** *Ailede, Okulda, Toplumda Değerler Psikolojisi ve Eğitimi.* (2.Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Işık, U. (2014).** *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Ciddi Boş Zaman Katılımcılarının Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Işık, U., (2014),** *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan Ciddi Boş Zaman Katılımcılarının Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi,* Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Işık, U., Kalkavan, A., Demirel, M. (2020).** Ciddi Boş Zaman Ölçeği-Kısa Formu (18-Madde)'Nun Faktör Yapısının Türkiye Örneğine Yönelik Sınanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Spormetre-The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 18(3), 2020, 136-145.
- İlban, M. O., & Özcan, K. (2003).** *Demografik Özelliklere Göre Boş Zaman Değerlendirme Tercihlerindeki Farklılaşma Üzerine Bir Araştırma (Nevşehir Örneği),* 1. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, Ankara, Mayıs.
- İşgör, İ. Y. (2017),** *Merhametin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi.* Gaziantep University Journal of Social Sciences, 16 (2), 425-436
- Jensen, C. R. and Guthrie, S. (2006).** *Outdoor Recreation in America* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jondeau E., Rockinger M. (2003).** Conditional volatility, skewness, and kurtosis: existence, persistence, and comovements. *Journal of Economic Dynamics & Control*, 27, 1699 – 1737.
- Jones, I. (2000).** *A model of serious leisure identification: The case of football fandom.* Leisure Studies, 19(4), 283-298.
- Kane, M. J., & Zink, R. (2004).** *Package adventure tours: Markers in serious leisure careers.* Leisure Studies, 23(4), 329-345.
- Karakuş, N., Selim, S., Ardahanlıoğlu, B. Z., Çınar, İ., & Özer, Ö. (2014).** *Aktif Rekreasyon Alanları Dağılımının CBS Teknikleri ile Analizi Üzerine Fethiye Kent Merkezi Örneği Üzerinde Bir Araştırma.* Coğrafyacılar Derneği Uluslar arası Kongresi Bildiriler Kitabı.

- Karaküçük S. (2014).** *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi
- Karaküçük, S. (1999).** *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi
- Karaküçük, S.(2008).** *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi
- Karaküçük, S., Durhan Ayyıldız, T., Aksın, K., Göral, Ş., Akgül, B.M., (2019),** *Oryantiring Sporcularının Ciddi Boş Zaman Perspektifleri*, Gazi Üniversitesi.
- Karaküçük, S.ve Gürbüz, B. (2007).** *Rekreasyon ve Kent(li)leşme*. Ankara: Gazi Kitabevi
- Karasar, N. (2000).** *Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Kavramlar, İlkeler, Terimler*, Nobel Yayın Dağıtım, 10. Baskı, Ankara.
- Koparan, Ş., Öztürk, F. (2002).** *Uludağ üniversitesi personelinin üniversite sportif olanaklarından yararlanma düzeyleri*. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15(1), 239-265.
- Köktaş, Şükran., (2004).** *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*. Ankara: Nobel Yayın
- Kraus, R. (1998).** *Recreation and Leisure in Modern Society*. Sudbury, Mass Boston: Jones and Bartlett Publishers, London.
- Lapa, T. Y., & Ardahan, F. (2009).** *Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Nedenleri Ve Değerlendirme Biçimleri*. Spor Bilimleri Dergisi, 20(4),
- Lu, L., & Hu, C. H. (2005).** *Personality, leisure experiences and happiness*. Journal of happiness studies, 6(3),
- Mandin, T. G. (1998).** *Jazz as serious leisure (thesis)*. Winnipeg, Manitoba: Univ. of Manitoba.
- Mannell, R. C. and Iso-Ahola, S. (1987).** *Psychological Nature of Leisure and Tourism Experience*. Annals of Tourism Research, 14(3), 314-331
- McLean, D., Hurd, A., Rogers, N.B. (2008),** *Recreation and Leisure in Modern Society*, Eighth Edition, Jones and Bartlett Publisher, London
- Mieczkowski, Z. (1990).** *World Trends in Tourism and Recreation*. New York: Peter Lang Publishing.
- Mongrain, M., Chin, J. M., & Shapira, L. B. (2011).** *Practicing compassion increases happiness and self-esteem*. Journal of Happiness Studies, 12(6), 963-981.

- Mull, R. F., Bayless, K. G., Ross, C. M. and Jamieson, L. M. (1997).** *Recreational Sport Management(Third Edition)*. Human Kinetics
- Nas, E. Sak, R. (2019)** *Merhamet ve merhamet odaklı terapi*, Celal Bayar University of Social Sciences, 18(1).
- Nas, E., Sak, R., Tanhan, F., (2020),** *Lise Öğrencilerinin Merhamet Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Araştırma Makalesi, Milli Eğitim, s231
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3).
- Pommier, E. A. (2011).** *The compassion scale. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 72, 1174.
- Pommier, E. A. (2010).** *The compassion scale. Doctoral Thesis*. The Graduate School of the University of Texas at Austin.
- Russell, R.V. (1996).** *Pastimes-The Context of Contemporary Leisure.:* Brown&Benchmark Publishers, Dubuque, IA, USA.
- Sabbağ, Ç., Aksoy, E. (2011).** *Üniversite öğrencileri ve çalışanlarının boş zaman etkinlikleri: Adıyaman örneği*. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 3(4), 10-23.
- Salazar, L. R. (2015).** *Exploring the relationship between compassion, closeness, trust, and social support in same-sex friendships*. The Journal of Happiness ve Well-Being, 3(1), 15-29.
- Serarslan, M. Zahit ve Müslüm Bakır (1988),** “Turizm Pazarlamasında Sporun Yeri ve Türkiye Açısından Değerlemesi”, Pazarlama Dünyası, MayısHaziran,Yıl:2 Sayı:9, ss.28-30.
- Sevil, T. (2012).** *Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler*. S. Kocaekşi (Editör), *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi, s. 2-25.
- Shen, X. S., Yarnal, C. (2010).** *Blowing open the serious leisure-casual leisure dichotomy: What's in there?*, Leisure Sciences, (32), 162-179.
- Stebbins, R. A. (1992).** *Amateurs, professionals, and serious leisure*. Montreal, QC and Kingston, ON: McGill-Queen's University Press.
- Stebbins, R. A. (2007).** *Serious Leisure: A Perspective for Our Time*, Transaction. New York, NY: New Brunswick.
- Stebbins, R.A. (1982).** *Serious Leisure: A Conceptual Statement*, The Pacific Sociological Review, 25(2), April, 251-272

- Tarhan, N. (2017).** *Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ.* (21.Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tel M. ve B. Köksalan, (2008).** *Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi (Doğu Anadolu Örneği) Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Fırat University Journal of Social Science Cilt: 18, Sayı: 1 Sayfa: 261-278, ELAZIĞ*
- Tezcan, M. (1985).** *Ülkemizde orta öğrenim gençliği açısından boş zamanların değerlendirilmesi.* Türk dili, 18(398), 117-119.
- Torkildsen, G. (1999).** *Leisure and Recreation Management.* Longman, Harlow, UK.
- Torkildsen, G. (2005).** *Leisure and Recreation Management(Fifth Edition).* London And Newyork: Taylor and Francis Group
- Tuzgöl Dost, M. (2007).** *Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi.* Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 22(2), 132-143
- Türk Dil Kurumu. (2018).** *Güncel Türkçe Sözlük.* <http://www.tdk.org.tr> adresinden 10.10.2021 tarihinde indirilmiştir.
- Türkmen, İ. (1999).** *Yönetmel Zaman ve Yetki Devri Açısından Yönetimde Verimlilik.* Ankara: MPM Yayınları
- Tütüncü, Ö., AYDIN, İ., Küçükusta, D., Nilgün, A. V. C. I., & İlkay, T. (2011).** *Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen unsurların analizi.* Spor Bilimleri Dergisi, 22(2), 69-83.
- UNESCO. Son Erişim Tarihi: 10.10.2021
URL:http://www.unesco.org.tr/dokumanlar/bedenegitimi/kadin_spor.pdf,.
- Willett, P., Cox, A. M., & Blake, M. K. (2011).** *Information and food blogging as serious leisure.* Paper presented at the Aslib Proceedings.
- Yılmaz S. (2004).** *Serçeme Vadisinin Rekreasyonel Kullanım Potansiyelinin Belirlenmesi.* Ekoloji Çevre Dergisi, 13 (51): 1-6.
- Yüncü, D. (2013).** *Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler.* M. Argan (Editör), *Rekreasyon Yönetimi.* Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi, s. 2-29.

EKLER

EK-1. Etik Kurul



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
BAŞKANLIĞI
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih:18/12/2020 Toplantı Sayısı:03 Karar No:2020/158
Araştırmanın Başlığı	BİR CİDDİ BOŞ ZAMAN FAALİYETİ OLARAK FİTNESS VE PİLATES İLE İLGİLENEN BİREYLERDE MERHAMET ALGISI
Sorumlu Araştırmacı	Doç. Dr. Mehmet DEMİREL
Yardımcı Araştırmacılar	Sibel ÖZKILIÇ
Etik Kurul Kararı	Oy Çokluğu ☐ Oy birliği ☒
	Uygun ☒ Uygun Değil ☐ Düzeltme* ☐ Görevsizlik** ☐
Düzeltme ise gerekçeleri *	
Görevsizlik ise gerekçeleri**	

ASLI GİBİDİR
28/12/2020

EK:**Ciddi Boş Zaman Ölçeği-Kısa Formu (18-Madde)**

Ciddi Boş Zaman Ölçeği-Kısa Formu (18-Madde) Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyarak, kendinize en yakın hissettiğiniz seçeneği işaretleyiniz. (1) Kesinlikle Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum (5) Kesinlikle Katılıyorum					
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1 (Futbol oyunundaki) zorlukların üstesinden azmederek gelirim.	1	2	3	4	5
2 (Futbolda) daha başarılı olmak için çok çalışıyorum.	1	2	3	4	5
3 (Futbolda) ilerleme kaydettiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
4 (Futbolun) içinde, (Futbola) dahil olmama neden olan önemli anlar vardır.	1	2	3	4	5
5 Beni tanıyanlar (futbolun) benim bir parçam olduğunu bilirler.	1	2	3	4	5
6 (Futbol takımımın) bir çok idealini paylaşıyorum.	1	2	3	4	5
7 (Futbol) hayatıma zenginlik kattı.	1	2	3	4	5
8 (Futbol oynadığım) zaman yeteneklerimi tam olarak kullanıyorum.	1	2	3	4	5
9 (Futbol oynarken) beceri ve yeteneklerimi gösteriyorum.	1	2	3	4	5
10 (Futbol) benim için kendimi ifade etmenin bir yoludur.	1	2	3	4	5
11 (Futbol) kendim ile ilgili düşüncelerimi geliştirdi.	1	2	3	4	5
12 (Futbol) bana derin bir memnuniyet duygusu sağlar.	1	2	3	4	5
13 (Futbol) bana heyecan veriyor.	1	2	3	4	5
14 (Futbol oynadıktan) sonra yeniden canlandığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5
15 (Futbol) uğraşım sonucunda finansal bir ödeme aldım.	1	2	3	4	5
16 Diğer (futbol) meraklılarıyla etkileşim kurmaktan zevk alıyorum.	1	2	3	4	5
17 Takım başarısının bir parçası olduğumda kendimi önemli hissediyorum.	1	2	3	4	5
18 (Futbol takımımı) birleştiren görevleri yerine getirmem önemlidir.	1	2	3	4	5

Ciddiyet Alt Boyutu: 1,2,3,4,5,6**Kişisel Fayda Alt Boyutu:** 7,8,9,10,11,12,13,14,15**Sosyal Fayda Alt Boyutu:** 16,17,18

Not: Hesaplamalarda ortalama puanlar kullanılmalıdır. Parantez içerisindeki yerler dâhil olunan etkinlik türüne göre değiştirilebilir.

Ek 1.Merhamet Ölçeği

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık Sık	Her Zaman
1. İnsanlar benim karşımda ağladıklarında genellikle hiçbir şey hissetmem.	1	2	3	4	5
2. Bazen insanlar kendi problemlerinden bahsettiklerinde, umurumda değilmiş gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
3. Kendimi acı çeken insanlara karşı duygusal olarak yakın hissetmem.	1	2	3	4	5
4. İnsanlar benimle konuşurken, onlara tüm dikkatimi veririm.	1	2	3	4	5
5. İnsanlar bana üzüntülerini anlattıkları zaman kendimi onlardan uzaklaşmış hissedirim.	1	2	3	4	5
6. Birisi zor bir duruma düştüğünde ona yardım etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7. İnsanlar bana dertlerini anlattıklarında çoğunlukla duymazdan gelirim.	1	2	3	4	5
8. Zor zamanlarında insanların yanında bulunmayı severim.	1	2	3	4	5
9. Bana hiçbir şey söylemeseler bile insanların üzgün olduklarını fark ederim.	1	2	3	4	5
10. İnsanlar üzgün olduklarında, onlarla yakınlık kuramam gibi gelir.	1	2	3	4	5
11. Herkes bazen kendini kötü hisseder, bu insan olmanın bir parçasıdır.	1	2	3	4	5
12. İnsanlar çökkün olduklarında, bazen onlardan soğuduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5
13. İnsanlar bana sorunlarını anlattıklarında, onları sabırla dinlerim.	1	2	3	4	5
14. Diğer insanların sorunlarının beni ilgilendirmedğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Tüm insanların zayıf yönleri olduğunu ve kimsenin mükemmel olmadığını kabullenmek önemlidir.	1	2	3	4	5
16. İnsanlar mutsuz olduğunda onların yardımına koşarım.	1	2	3	4	5
17. Başkalarıyla farklılıklarına rağmen herkesin acıyı tıpkı benim gibi hissettiğini bilirim.	1	2	3	4	5
18. İnsanlar sıkıntılı olduklarında, onlarla genellikle başkalarının ilgilenmesini isterim.	1	2	3	4	5
19. Başkalarının sorunlarıyla ilgili pek fazla düşünmem.	1	2	3	4	5
20. Acı çekmek tüm insanlar için ortak bir yaşantıdır.	1	2	3	4	5
21. İnsanlar bana sıkıntılarını anlattıklarında, objektif bir tutum takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. İnsanlar ıstırap çekerken, onlarla iletişim kuramam.	1	2	3	4	5
23. Çok acı çeken insanlardan uzak durmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24. İnsanlar üzgün olduklarında, onları rahatlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5